🌿🌿🌿🌿🌿 लिंबाच्या बिया 🌿🌿🌿🌿🌿

ज्या ठिकाणी केसांचा गोल चट्टा पडतो, त्याला आयुर्वेदामध्ये 'इंद्रलुप्त' आणि सामान्य भाषेत 'चाई' (Alopecia) म्हणतात. हा एक प्रकारचा बुरशीजन्य संसर्ग किंवा ऑटो-इम्यून अटॅक असतो, ज्यामुळे तिथली केसांची मुळे सुप्त अवस्थेत जातात. लिंबाच्या बियांमध्ये तीव्र जंतुनाशक, बुरशीनाशक आणि उत्तेजक औषधी तेले असतात. जेव्हा या बियांचा लेप चाई पडलेल्या जागी लावला जातो, तेव्हा तो तिथल्या मृत त्वचेला पुन्हा सक्रिय करतो आणि रक्ताभिसरण वाढवून सुप्त मुळांना नवीन केस उगवण्यासाठी चालना देतो.

कसे करावे:

ताज्या लिंबाच्या १० ते १५ बिया गोळा करा. या बियांची टरफले काढून त्यातील आतील पांढरा भाग थोड्या पाण्यासोबत किंवा आल्याच्या रसासोबत खलबत्त्यात बारीक वाटून घ्या. चाई पडलेल्या जागी आधी कोरड्या कापडाने हलके घासून त्वचा लाल करा आणि त्यावर हा लेप लावा. लेप लावल्यावर थोडी जळजळ होऊ शकते, जी त्वचा सक्रिय होत असल्याचे लक्षण आहे. २० मिनिटांनी साध्या पाण्याने धुवा. हा प्रयोग दिवसातून एकदा, सलग २ ते ३ आठवडे केल्यास तिथे बारीक लव किंवा केस येऊ लागतात.

सविस्तर फायदे:

त्वचा पुनरुज्जीवन: लिंबाच्या बियांमधील घटक बंद झालेली रोमछिद्रे (Pores) उघडतात, ज्यामुळे पोषक तत्वे मुळांपर्यंत पोहोचतात.

बुरशीचा नाश: चाई वाढवणाऱ्या बुरशीचा लिंबाच्या बियांमुळे समूळ नायनाट होतो, ज्यामुळे चट्टा अधिक मोठा होत नाही.

रक्ताभिसरण वाढते: लेपामुळे संबंधित जागी रक्ताचा प्रवाह वाढतो, जो केसांच्या नैसर्गिक वाढीसाठी अत्यंत आवश्यक असतो.

केसांची मजबुती: नवीन येणारे केस मजबूत आणि दाट येण्यासाठी बियांमधील नैसर्गिक खनिजे मदत करतात.

खास टिप: लेप लावल्यानंतर खूप जास्त जळजळ किंवा फोड आल्यास लगेच धुवावे. संवेदनशील त्वचा असलेल्यांनी हा प्रयोग करण्यापूर्वी थोड्या भागावर 'पॅच टेस्ट' करून पहावी.

🌿🌿🌿🌿🌿 पीला पलाश 🌿🌿🌿🌿🌿

पीला पलाश प्रतीक है प्रसन्नता का, साथ ही स्त्रोत है कमरकश नामक औषधि का। इसे माँ अन्नपुर्णा का आशीर्वाद प्राप्त है। आइए जानते हैं विस्तार से...

यह पीले रंग का पलाश पुष्प बाहर की और से सफेद आभा लिए होता है, जबकि भीतर से इसकी पंखुड़ियां पूरी तरह से पीला रंग लिए होती है। जंगल में दूर से ही देखने पर इसके चटख पीले रंग के पुष्पों के कारण इसे आसानी से पहचाना जा सकता है। जिन लोगों ने सफेद पलाश नहीं देखा है वे इसे ही सफेद पलाश मान लेते हैं। किंतु मेरी खोज यात्रा इसे सफेद कहने से इंकार करती है क्योंकि दूर कहीं सफेद पलाश स्वयं अपना परिचय देने के लिए आपका इंतजार कर रहा है। बने रहिएगा...

कमरकश पलाश के पेड़ से प्राप्त की जाने वाली गोंद है जो औषधीय महत्व की होती है। ग्रामीण लोग कहते हैं कि इसमें पलाश की पूरी ताकत छिपी होती है। यह एक पारंपरिक और आयुर्वेदिक औषधि है। नाम के अनुसार इसका प्रयोग कमर को मजबूत बनाने में और कमर दर्द को ठीक करने में किया जाता है, किंतु इसके और भी कई उपयोग हैं। कुछ अनुभवी वैद्य बताते हैं कि इ सकी गोंद वीर्य वर्धन के लिए भी उपयोगी है।

गाँव देहात में इसकी गोंद को भूंजकर पीस लेते हैं और जचकी के समय बनाए जाने वाले लड्डुओं में मिला दिया जाता है। जानकारों का मानना है कि प्रसव के उपरांत शरीर से गर्भ के ऊतकोंको निकालने और शिथिल हो चुकी मांसपेशियों को पुनः तन्यता की स्थिति में पहुँचाने के लिए इस औषधि का प्रयोग किया जाता है। इसे कभी भी गर्भ धारण की हुई महिलाओं को नहीं दिया जाता है। कैल्शियम और फास्फोरस से भरपूर होने के कारण यह जोड़ो के दर्द और कमर की मांसपेशियों के दर्द में भी बहुत लाभदायक है। इसे प्रातः खालीपेट गुनगुने दूध और गुड़ के साथ ग्रहण किया जाता है। बुजुर्ग महिलाओं का मानना है कि पीले और सफेद पलाश की गोंद (कमरकश) ग्रहण करने से त्वचा में निखर आता है आंखों के चारों ओर के काले घेरे व झाइयां दूर हो जाती हैं। शेष जानकारी अपनी ही पुरानी पोस्ट से कॉपी पेस्ट कर रहा हूँ।

लाल पलाश भी जंगल की खूबसूरती में चार छोड़िए हजारों चाँद लगा देता है। इसीलिए इसे जंगल की ज्वाला कहा गया है। इसकी सुंदरता के लिए किसी ने कहा है...

"दहक उठी है डालियाँ, पहने लाल लिबास। फागुन का स्वागत करे, जंगल बीच पलाश।"

ग्रीष्म ऋतु के प्रारंभ में जंगल के सूखे-सूखे से वातावरण में चारों ओर खिले लाल पलाश की सुंदरता देखते ही बनती है। इसके लिए किसी ने लिखा है -

१. दहक रहे हैं वन खण्ड, अंगारों की धार। फागुन आया सज धज के, केसरिया बौछार॥

२. टेसू फूले बाग में, ऋतु बसंत की आन। बिना गंध भी मोह ले, जग का सारा ध्यान॥

३. पलाश खिला है शान से, औषध का भंडार। मिटा दे तन की पीर को, प्रकृति का उपहार॥

पलाश की लगभग सभी प्रजातियों में पत्तियाँ "ढाक के तीन पात" कहावत को चरितार्थ करती हैं। जंगल में जब लाल पलाश (गहरा केसरिया) अपने उत्साह के चरम पर होता है तो दूर से देखने पर ठीक ऐसा प्रतीत होता है मानो अंधियारी रात को चीरती हुई अग्नि की ज्वाला दिखाई दे रही हो, इसीलिए इसे फ्लैम ऑफ फॉरेस्ट अर्थात जंगल ज्वाला का नाम दिया गया। आगे की जानकारी अपनी ही पुरानी पोस्ट से कॉपीपेस्ट कर रहा हूँ, ताकि नए वितरण को विषय अपूर्ण न लगे। अभी आगे सफेद और काले पलाश की जानकारी वाली पोस्ट भी आने वाली हैं अतः साथ में बने रहिएगा...

तीन पत्तियों को धारण करता यह पलाश वृक्ष ब्रम्हा–विष्णु–महेश त्रिदेवों की शक्तियाँ समेटे जंगलों में। शान से सर उठाए नजर आता है किंतु आज के समय में यह वृक्ष आज अपने अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहा है। कभी सड़क के दोनो ओर का क्षेत्र इनका प्रमुख आवास हुआ करता था, किन्तु आजकल कुछ अपरिपक्व हरियाली योद्धा फोटोबाजी की चाहत में विदेशी मूल के जल्दी विकसित होने वाले पौधे रोप रहे हैं जिसके कारण भारतीय मूल की वनस्पतियाँ समाप्त हो रही हैं।

होली के आगमन का संदेश देता #पलाश #फाल्गुन माह में फूला नहीं समाता है, जैसे कि यह कहावत इसी के लिए बनी हो। #कबीरदास जी भी पलास के मायाजाल से बच न सके थे, उन्होंने लिखा है...

कबीरा गरब न कीजिए, इस जोबन की आस। टेसू फूले दिवस दस, खांखर भया पलास।।

अर्थात कबीरदास जी कहते हैं कि मनुष्य को अपने यौवन (जवानी) और शरीर की सुंदरता पर कभी घमंड नहीं करना चाहिए क्योंकि यह नश्वर है। जिस तरह 'टेसू' (पलाश) के फूल केवल कुछ दिनों के लिए खिलते हैं और फिर सूखकर खंखर (सूखी लकड़ी) हो जाते हैं, वैसे ही जवानी भी जल्द ही ढल जाती है। यह जीवन अस्थाई है और किसी भी क्षण समाप्त हो सकता है।

पलाश की छाल जंगलों में रस्सियाँ बनाने का बेहतरीन स्त्रोत है। अरे भाई #कुची याद है न...? दीवाली के समय चूने और गेरू की पुताई के लिए बनाये जाने वाले हर्बल ब्रश/कूची इसी पेड़ की जड़ों से बनाये जाते है। और इसकी लकड़ियों से तैयार फावड़े, गैंती के बेंसो का तो कोई तोड़ ही नही था। इतना ही नही ठनका लगने पर यही शांति देता था। अब आप पूछेंगे ये ठनका क्या है, देहाती लब्ज है साहब, पेशाब में जलन नही बल्कि रुक रुक कर थोड़ी मात्रा में मूत्र विसर्जन को #ठनका कहते हैं। बहुत बैचेन कर देने वाली अवस्था होती है। इसकी छाल या पत्तियों का काढ़ा इसकी बेहतरीन औषधी है।

मध्य प्रदेश के छिंदवाड़ा जिले में यह पारंपरिक महत्व का पेड़ भी है जो किसानों के लिए बहुत उपयोगी है। इसकी पत्तियों का मंढा खेतों में गाय बैलों को छाया प्रदान करने के लिए बनाया जाता है। इसकी पत्तियों से मंढा छाया जाता है। इसकी पत्तियों से पत्तलें भी बनाई जाती है जिन पर शादी व्याह के भोज में भोजन परोसा जाता है। इसके अलावा इसके बड़े और मजबूत पत्तों पर #चिकोड़ी के पापड़ बनाए जाते हैं जो हमारे क्षेत्र का मुख्य पारंपरिक स्नेक/पापड़ है। गर्म भोजन या पापड़ का गर्म खौलता हुआ मिश्रण जब इन पत्तियों पर पड़ता है तब इन पत्तों के औषधीय रसायनों के साथ मिलकर भोजन के साथ हमारे शरीर में इन औषधीय रसायनों को प्रवेश करा ही देता है, यही गुण भारतीय पारंपरिक व्यंजनों को औषधीय व्यंजन का स्वरूप प्रदान करते हैं।

हमारे छिंदवाड़ा जिले में सफेद, क्रीम, लाल, संतरा, पीला, काला सभी प्रकार का #पलास पाया जाता है, जिनकी चर्चा एक एक कर पोस्ट के माध्यम से की जा रही हैं। क्यों, है न प्रकृति माता की खूब कृपा हमारे छिन्दवाड़ा पर? वैसे तो यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण और सुंदर पेड़ है। किंतु जितना यह अपनी खूबसूरती के लिये चर्चा में है, उससे कहीं ज्यादा यह तांत्रिक प्रयोगों के लिए जाना जाता है। इसके हजारों औषधीय महत्व भी हैं, किन्तु कोई इसे आजकल पारंपरिक दवाओं या हर्बल दवाओं के लिए प्रयोग नही करता, क्योंकि समय किसके पास है?

सच कहूं तो ज्यादातर लोग मुझसे केवल सफेद पलाश के ही विषय में चर्चा करते हैं। कुछ लोगों को विश्वास है कि इसके मिल जाने से उन पर #धनवर्षा हो जाएगी। इन सब विषयों की विस्तृत चर्चा सफेद पलाश की पोस्ट में अलग से करूंगा।

मैं अपनी कहूँ तो सफेद, पीला, काला और लाल कोई भी पुष्प भगवा अर्थात नारंगी पुष्प की सुंदरता के आगे फीका सा लगता है, जो सर्वाधिक पाया जाता है। इसमें जो आकर्षण और ऊर्जा है, वह दुनिया के किसी अन्य रंग में नही है। कुछ लोग रंग के चक्कर मे ही एक दूसरे के दुश्मन बन बैठे हैं और इसे काट देने पर उतारू हैं। जबकि इसकी सुंदरता या महत्व तो वास्तव में इसे संरक्षित कर देने वाले हैं। संभव हो तो अबकी बार इसके पौधे रोपित, रंग की चर्चा किए बगैर। ध्यान रहे कि प्रकृति का हर रंग खूबसूरत है। खास है, वरना प्रकृति माता इतने रंग बनाती ही क्यों?

रंगों से पुनः ध्यान आया कि #टेशू के फूलों की मुस्कुराहट बता रही है, कि #होली आने वाली है। होली नजदीक है तो ध्यान रखियेगा, कि इससे रंग और गुलाल बना लें और जमकर होली खेलें क्योंकि इसके फूलों के औषधीय गुण आपकी त्वचा के सारे रोग दोषों को दूर करने में सक्षम हैं। गुरुदेव डॉ Deepak Acharya जी कहते थे कि इसके फूलों से बना रंग जब रंग उतरेगा तो समझिए रोग भी दूर हो गए...।

होली की अग्रिम शुभकामनाएं...

🌿🌿🌿🌿🌿 सफेद पलाश समृद्धि और सामर्थ्य लाता है, कहते हैं कि इसमें माता अन्नपुर्णा का वास है। तंत्र शास्त्र की मानें तो इसका संबंध भगवान शिव और माता पार्वती से भी है।

सफेद पलाश एक बहुत ही दुर्लभ, चमत्कारिक और रहस्यमई वनस्पति है। इसमें बारे में जितने मुँह उतनी ही बातें सुनाई देती हैं। कोई कहता है कि इसके नीचे जाने पर दिन में तारे दिखते हैं तो कोई इसे खजाने की चाबी मानता है। मेरी दिलचस्पी सफेद पलाश पर इसीलिए भी है कि अब तक कई रहस्यमई पौधों को ढूंढकर उनकी पहचान की है या फिर उनके विषय में कही सुनी बातों के पीछे के तर्क–वितर्क और कारण समझकर विज्ञान से उनका संबंध समझा है। बचपन में ही घाट छिंदवाड़ा–जबलपुर मार्ग पर घाट परासिया के समीप सफेद पलाश देख चुका हूँ तो इसके अस्तित्व को नकारने की गलती भी नहीं कर सकता। अभी तक सामान्य केसरिया, गहरा केसरिया, हल्का पीला, गहरा पीला, क्रीम (पीला–केसरिया) रंग के पलाश खोज चुका हूँ तो हौसला और भी बढ़ गया कि अभी भी घने जंगलों के बीच कहीं न कहीं सफेद पलाश के वृक्ष अवश्य बचे हैं और मेरा यह विश्वास सही भी निकला। आइए जानते हैं कि सफेद पलाश आखिर इतना रहस्यमई क्यों है...?

काकचंडीश्वर कल्पतंत्रम एक प्राचीन तांत्रिक साहित्य है। यह काकचंडीश्वर द्वारा रचित ग्रन्थ है जिसमें रसायन शास्त्र और तांत्रिक कर्मों का उल्लेख है। इस ग्रन्थ में भगवान शिव द्वारा माता पार्वती को जड़ी बूटियों के रहस्य बताए जाने का विवरण है। इसी में सफेद पलाश का भी वर्णन मिलता है।

इसके श्वेत पलाश अध्याय में श्वेत पलाश को दुनिया की सर्वश्रेष्ठ शक्ति और आयुवर्द्धक औषधि माना है। इस संदर्भ में लिखा है...

१. पत्रं पुष्पं फलं ग्राह्यं सूक्ष्मचूर्णं च कारयेत्। कृत्वा गोक्षीरसंयुक्तं भक्षयेद्वा समाहितः।।

अर्थात:– पत्र, पुष्प और फल का ग्रहण करके सूक्ष्म चूर्ण करे, गाय के दूध के साथ एकाग्र होकर भक्षण करे।

२. क्षीराहारी भवेन्नित्यं वलीपलितवर्जितः। द्विरष्टवर्षकायोऽसौ जीवेद्वर्षशतत्रयम् ॥

अर्थात:– नित्य दूध मात्र का आहार करते हुए मनुष्य बली और पलित से रहित १६ वर्ष का शरीर धारण करते हुए तीन सौ वर्ष तक जीवित रहता है।

इसके अलावा इस ग्रन्थ में इसके द्वारा चाँदी व स्वर्ण प्राप्ति का तरीका भी बताया गया है जो कि प्राचीन भारत में रसायन शास्त्र विद्या की श्रेष्ठता का उत्कृष्ठ उदाहरण है। इस संदर्भ में लिखा है कि –

३. तस्य पुष्पस्य निर्यासं तालकेन सुभावितम् । तेन पातालकक्लेन द्वाविंशांशेन विन्दति ॥ बङ्गो भवति तत्तारं कुन्दपुष्पस्य सन्निभम् ।

अर्थात:– उसके पुष्प के निर्यास को तालक से सुभावित कर बाइसवाँ भाग पाताल कल्क से युक्त करे इससे बंग कुन्द के समान तार (चांदी) होता है।

४. तस्य पुष्परसं चैव गन्धकं चैव भावयेत् ॥ लिप्तानि सूक्ष्मपत्राणि पुटपाचेन काञ्चनम् ।

अर्थात:– उसका पुष्परस और गन्धक भावित करे उससे लिप्त सूक्ष्म पत्रों का पुट पाक करने से स्वर्ण हो जाता है।

५. तस्य बीजस्य तैलेन गन्धकेन सुमर्दितम् ॥ द्वात्रिंशदंशैस्तत्कल्कैः पारदः काञ्चनं भवेत् ।

अर्थात:– उसके बीज के तैल और गन्धक से अच्छी प्रकार मर्दित कर उसके बत्तीसवें अंश कल्क से पारद स्वर्ण होता है।

सुनने को मिलता है कि बड़े–बड़े तांत्रिक और अघोरी साधु अक्सर दूर गुफाओं में मृत्यु से मुक्त होकर लंबी आयु के लिए अनुष्ठान करते रहते हैं, संभवतः वे इसी तरह की साधना की बात करते हों...

६. श्वेतपालाशपञ्चाङ्गं चूर्णितं मधुना सह ॥ कषैकं भक्षयेन्नित्यं व्याधिमृत्युजरापद्दम् ।

अर्थात:– श्वेत पलाश के पंचाग को चूर्ण करके मधु के साथ एक कर्ष प्रमाण में नित्य भक्षण करने से व्याधि, मृत्यु और वार्धक्य दूर करता है ।

७. ब्रह्मायुर्जीवितं सिध्येत् स्पर्शमात्रान्न संशयः॥

अर्थात:– स्पर्श मात्र से ब्रह्मा के आयु पर्यन्त सिद्ध होता है इसमें सन्देह नहीं।

८. अमृतं कुरु, अमृतमालिन्यै नमः। अनेन सर्वे सिध्यन्ति योगाः सप्ताभिमन्त्रिताः ॥ अमृतं कुरु, अमृतमालिन्यै नमः ।

अर्थात:– इस मंत्र से सात बार अभिमंत्रित कर प्रयोग करने से सभी योग सिद्ध होते हैं।

यह एक साधना का विषय है, किंतु यह दुष्कर कार्य आज के समय में हर किसी के वश का नहीं है, लेकिन फिर भी अज्ञानी और लालची मनुष्य इसके पेड़ों को ढूंढकर इसे क्षति पहुंचाने का कार्य करते हैं। इस पेड़ के काटे जाने या नष्ट हो जाने का कारण इस प्रकार की गतिविधियां भी हैं। मै सफेद पलाश पर अपने द्वारा एकत्र की ही जानकारियों के विषय में बात करूं तो सभी पलाश की तरह सफेद पलाश भी एक झाड़ीदार वृक्ष है। अभी तक खोजे गए पेड़ों के हिसाब से सफेद पलाश ४ किस्म का होता है।

१) एक तो अन्य रंगों के पलाश की ही तरह झाड़ीदार लेकिन इनके पुष्प बाहर से देखने पर रोएंदार आवरण के कारण सफेद दिखाई देते हैं जबकि भीतर से हल्के पीले रंग के होते हैं। २) इसी तरह दूसरी किस्म बाहर से सफेद किंतु भीतर से हल्के नारंगी रंग प्रभाव लिए होती है। ३) तीसरा हल्के नारंगी रंग की आभा लिए होता है किंतु इनके पेड़ विशाल लताओं के रूप में होते हैं। ये पुष्प झाड़ीदार पलाश से आकार में कुछ छोटे होते हैं। ४) चौथा पूरी तरह से सफेद पलाश जो मैने बचपन में देखा था, सड़क निर्माण में अब वह पेड़ समाप्त हो चुका है, बिल्कुल वैसी ही एक फोटो Anjney Sharma जी की पोस्ट से लेकर एल्बम में शामिल की है। ५) इन सबके अलावा जो पांचवां सफेद पलाश है उसके पुष्प काफी छोटे होते हैं, वास्तव में यह पलाश नहीं है, लेकिन हूबहू पलाश की तरह दिखाई देता है। गांव देहात में इसे तिनसा के नाम से जाना जाता है। वानस्पतिक रूप से इसका जीनस अलग है।

ऊपर वर्णित ५ में से ४ प्रकार के सफेद पलाश तक मै स्वयं पहुंच चुका हूँ। लता पलाश में अभी पुष्प आने शेष हैं जल्द ही उसकी अलग और विस्तृत पोस्ट करूंगा। कोलाज में शामिल सभी फोटो मेरे द्वारा ही संकलित और खींची गई हैं अतः शंका की कोई गुंजाइश नहीं है। आइए अब रंगो और पहचान की दुनिया से दूर सफेद पलाश की रहस्यमई चर्चा वाली दुनिया में कदम रखते हैं।

कहते हैं पलाश वृक्ष में त्रिदेव की शक्ति होती है। तंत्र शक्ति के जानकारों का तो मानना है कि इससे धन वर्षा तक की सकती है। लेकिन मेरी दादी माँ कहती है – इसमें देवी अन्नपूर्णा का वास है, उन्होंने भी शायद इसे उनकी दादी माँ से सुना होगा। पीढ़ी दर पीढ़ी यह ज्ञान इसी तरह निरंतर आगे बढ़ रहा है।

केसरिया पलाश की खूबसूरती से भला कौन परिचित नहीं होगा? ये पलाश पुष्प तो जैसे होली का पर्याय ही बन गए है। पहले गाँव देहात में खुशियों का उत्सव होली पलाश के फूल से ही मनाया जाता था। धीरे–धीरे रासायनिक रंगों ने रायता फैला दिया और लोग रंग खेलने से कतराने लगे। लेकिन चर्चाओं के बाजार की बात करें तो सबसे मजेदार है सफेद पलाश की चर्चा, इसके कुछ किस्से रोचक हैं तो कुछ विवादास्पद। लेकिन यकीन मानिये कि जिसे कोई एक सही कहेगा उसे दूसरा गलत ठहरा देगा, और दूसरा जिसे सही समझेगा पहला उसे गलत साबित कर देगा। अब ये तो आपको तय करना है कि आप किसके पक्ष में खड़े हैं...

वैसे पलाश सिर्फ सुंदर और धार्मिक महत्व वाला पेड़ नही है, बल्कि यह बेशकीमती और उपयोगी भी है। इसके औषधीय गुणों का तो कोई तोड़ ही नही है। इसकी गोंद

कमरकश कहलाती है। सफेद पलाश की कमरकश बेशकीमती है। यह प्रसव के बाद ढीली पड़ चुकी मांसपेशियों में पहले जैसी कसावट लाने का कार्य करती है। कमर दर्द और जोड़ों के दर्द की भी यह रामबाण औषधि है।

पंद्रह से बीस बरस पहले पलाश की छाल मजबूत रस्सियाँ बनाने का बेहतरीन स्त्रोत थी, जिससे कृषि उपयोग के कार्यों में प्रयोग लिया जाता था। अरे भाई #कुची याद है न...? दीवाली के समय चूने और गेरू की पुताई के लिए बनाये जाने वाले हर्बल ब्रश/ कूची इसी पेड़ की जड़ों से बनाये जाते है। और इसकी लकड़ियों से तैयार फावड़े, गैंती के बेंसो का तो कोई तोड़ ही नही था। इतना ही नही ठनका लगने पर यही शांति देता था। अब आप पूछेंगे ये ठनका क्या है, देहाती लब्ज है साहेब, पेशाब में जलन नही बल्कि रुक रुक कर थोड़ी मात्रा में मूत्र विसर्जन को ठनका कहते हैं। बहुत बैचेन कर देने वाली अवस्था होती है। इसकी छाल या पत्तियों का काढ़ा इसकी बेहतरीन औषधी है। इसके पत्तों पर चिकोड़ी पापड़ बनते थे, जो हमारा क्षेत्रीय पारंपरिक व्यंजन है। पापड़ के खौलते हुए मिश्रण में इन पत्तों के रस के रसायन मिलकर जरूर कोई न कोई औषधीय गुण हमारे शरीर मे पहुँचाते रहे होंगे, तभी तो इनके रहते कोई बड़ी बीमारियां गाँव देहात में जाने से परहेज करती रही।

जितना यह वृक्ष अपनी खूबसूरती के लिये चर्चा में है, उससे कहीं ज्यादा यह तांत्रिक प्रयोगों के लिए जाना जाता है। हालांकि इसके हजारों औषधीय महत्व भी हैं, किंतु आजकल ये उपयोग में नहीं रह गए हैं। ज्यादातर लोग सफेद पलाश ढूंढते हैं, वो भी इसीलिये कि इसके मिल जाने से वे धनवर्षा करवा लेंगे। इससे मैं सहमत नही हूँ, लेकिन धार्मिक परिवेश में मेरी परवरिश हुयी है, तो बचपन से सुनता आया हूँ। कि इसके पेड़ के नीचे बनाया गया भोजन कभी कम नही पड़ता है, मतलब अन्नपूर्णा देवी का वरदान है इसमें, इसीलिए यह समृद्धि का प्रतीक भी है। घर मे इसे लगाकर नित्य पूजन करने से अच्छा भाग्य, सकारात्मक विचार और मन को शांति मिलती है।

इसके विषय में एक और मान्यता है – कहते हैं कि सफेद पलाश के नीचे जाने पर दिन में भी तारे दिखने लगते हैं। असली तारे का तो पता नही, परंतु मेरा आंकलन यह है कि इसकी छाल के बीच के गड्ढो पर एक विशेष प्रकार की चमचमाते रंग के पंखों वाली मक्खी आराम फरमाती है, जब कोई इसे स्पर्श करता है, तो वे छोटी–छोटी मख्खियाँ उड़ने लगती हैं, जिनके पंख बिल्कुल छोटे लाइट या आईने की तरह चमकने लगते हैं। अन्य शब्दो मे कहें तो तारों की तरह चमकते हैं, शायद इसी वजह से भ्रम उत्पन्न हो गया होगा। यह कीट इसके पेड़ में निवास के लिए एक बायोलॉजिकल इंडिकेटर हो, ऐसी भी संभावना है।

वर्तमान में सभी मिले सफेद पलाश के पेड़ काफी उम्र दराज हैं। इन्हें संरक्षण के साथ साथ थोड़ी मरम्मत की भी आवश्यकता है। इनसे नए पौधे बनाने के लिए हर विधि पर कार्य करना आवश्यक है। प्रथम प्रयास बीजों को संग्रहित कर नए पौधे उत्पन्न करके होगा, किंतु इनसे उत्पन्न होने वाले पौधे के पुष्प किस रंग के होंगे यह आनुवांशिक अनुपात तय करेगा। दूसरा प्रयास इनकी कोमल शाखाओं को सामान्य पलाश की शाखाओं में बडिंग करके किया जा सकता है किंतु इसमें भी दोनों के गुणों के बीच थोड़ा बहुत गुण मिल जाने की सूक्ष्म संभावना है। तीसरा प्रयास कलम द्वारा लेकिन इसमें कलम सूखने की रिस्क बहुत अधिक रहेगी। टिश्यू कल्चर भी विकल्प है लेकिन इसका खर्च बहुत अधिक आएगा और इस विधि में कैलाश निर्माण होगा या नहीं प्रयोग करके देखने पर ही स्पष्ट होगा।

अंतिम और सबसे महत्वपूर्ण प्रयास जो मुझे सही समझ आता है, वह है लेयरिंग (गूटी लगाना) इस विधि में फूलों के रंग से छेड़छाड़ नहीं होगी। किंतु इससे सीमित मात्रा में ही पौधे तैयार होंगे। कुशल माली की सहायता लेनी होगी और बार बार आने जाने में काफी समय और धन खर्च होगा। लेकिन यही सर्वोत्तम विकल्प है, अतः इस दिशा में इस वर्ष कार्य करेंगे। आगे भगवान की जो इच्छा... 🙏

पलास की लगभग सभी प्रजातियों में चाहे वह, लाल हो, सफेद हो, पीला हो या क्रीम रंग का, सभी मे पत्तियाँ "ढाक के तीन पात" वाली कहावत को चरितार्थ करती हैं। कबीर दास जी भी पलास के मोह से बच न सके थे, उन्होंने इसे अपने दोनों में प्रयोग किया था। आपसे साझा कर रहा हूँ...

कबीरा गरब न कीजिए, इस जोबन की आस। टेसू फूले दिवस दस, खांखर भया पलास।।

ब्रम्हा–विष्णु-महेश त्रिदेवों की शक्तियाँ समेटे यह वृक्ष आज अपने अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहा है। कभी सड़क के दोनो ओर का क्षेत्र इनका आवास हुआ करता था, किन्तु आजकल कुछ अपरिपक्व हरियाली योद्धा विदेशी मूल के जल्दी विकसित होने वाले ऐसे पौधे रोप रहे हैं जिनमे कई तो विदेशी वनस्पतियाँ भी शामिल हैं। इसीलिए अब देशी वनस्पतियाँ समाप्त हो रही हैं। इन पढ़े लिखे आधुनिक विद्वानों ने सबसे अधिक नुकसान पलास पेड़ का ही किया है। उनकी इन हरकतों का दुष्परिणाम भी अब धीरे धीरे देखने को मिल रहा है। विदेशी पौधे अर्थात एलियन स्पीसीज के पौधे आजकल सड़क के दोनो किनारों पर खूब दिख रहे हैं। स्वर्गीय गुरूदेव डॉ. Deepak Acharya जी ने कई बार इस विषय को उठाया लेकिन लोगों पर आधुनिकता का भूत सवार है 😥।

यह जानकारी आपको कैसी लगी बताइएगा... फिर मिलेंगे, काले पलाश और लता पलाश के साथ...

🌳🌳🌳🌳🌳#सफेदपलाश (White Palash) को आयुर्वेद और तंत्र शास्त्र में 'दिव्य औषधि' और 'चमत्कारी वृक्ष' माना गया है। सामान्य नारंगी पलाश की तुलना में

इसकी उपलब्धता बहुत कम होने के कारण इसे अत्यंत पूजनीय और प्रभावशाली माना जाता है।

१. आयुर्वेदिक विशेषता (Medicinal Significance) :–

आयुर्वेद में सफेद पलाश को 'रसायन' माना गया है, जो शरीर का कायाकल्प करने की क्षमता रखता है।

स्मरण शक्ति और बुद्धि वर्धक :– इसके फूलों और बीजों के चूर्ण को मिश्री और दूध के साथ लेने से याददाश्त तेज होती है। इसे 'मेध्य' (Brain Tonic) औषधियों की श्रेणी में रखा जाता है।

कुष्ठ और चर्म रोग :– सफेद पलाश के बीजों का लेप और फूलों का अर्क पुराने से पुराने त्वचा रोगों, सफेद दाग (Leukoderma) और खुजली में सामान्य पलाश से कहीं अधिक प्रभावी माना जाता है।

मधुमेह (Diabetes) :– इसके पंचांग (फूल, पत्ती, छाल, जड़ और फल) का काढ़ा इंसुलिन के स्तर को प्राकृतिक रूप से सुधारने में सहायक होता है।

गर्भाशय की शुद्धि :– महिलाओं में गर्भाशय से जुड़ी समस्याओं और प्रदर रोग (White Discharge) में इसकी छाल और फूलों का विशिष्ट औषधीय उपयोग किया जाता है।

नेत्र ज्योति :– सफेद पलाश के फूलों का अर्क आँखों की तपन शांत करने और दृष्टि दोष दूर करने वाली कुछ विशेष आयुर्वेदिक दवाओं में आधार के रूप में प्रयोग होता है।

२. तांत्रिक एवं आध्यात्मिक विशेषता (Spiritual & Tantric Significance)

तंत्र शास्त्र में सफेद पलाश को 'सिद्ध वृक्ष' माना जाता है। इसे धन, सुख और शांति का कारक माना गया है।

लक्ष्मी का वास :– ऐसी मान्यता है कि जिस घर के परिसर में सफेद पलाश का वृक्ष होता है, वहां दरिद्रता नहीं आती। इसे "धनवर्धक" माना जाता है।

वास्तु दोष निवारण :– घर की उत्तर–पूर्व दिशा (ईशान कोण) में सफेद पलाश का पौधा लगाने से वास्तु दोष दूर होते हैं और नकारात्मक ऊर्जा का नाश होता है।

पवित्र समिधा :– तांत्रिक अनुष्ठानों और विशेष यज्ञों में इसकी लकड़ियों (समिधा) का उपयोग देवताओं को प्रसन्न करने और कार्यों में सिद्धि प्राप्त करने के लिए किया जाता है।

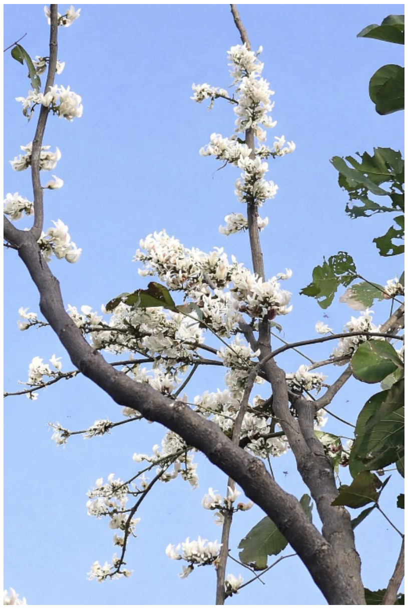
वशीकरण और आकर्षण :– तंत्र ग्रंथों के अनुसार, इसके फूलों का तिलक लगाने से व्यक्तित्व में आकर्षण बढ़ता है और आत्म–विश्वास में वृद्धि होती है।

ग्रह शांति :– इसे चंद्र ग्रह से संबंधित माना गया है। मानसिक अशांति और चंद्र दोष के निवारण के लिए इसकी जड़ को धारण करने या पास रखने का विधान मिलता है।

३. दुर्लभता और पहचान

वानस्पतिक पहचान :– इसका पेड़ दिखने में सामान्य पलाश जैसा ही होता है, लेकिन इसके फूल दूध के समान सफेद होते हैं।

उपलब्धता :– यह पूरे भारत में कहीं–कहीं ही (जैसे मध्य प्रदेश के कुछ जंगलों या हिमालय की तलहटी में) पाया जाता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 नारंगी सेमल (रूई) : सेमल कांदा जानी मानी शक्तिवर्धक औषधि है, जबकि सेमल को तांत्रिक शक्तियों का पोषक माना जाता है। आज जानिए दुर्लभ सेमल के विषय में

लाल सेमल सभी ने देखा है किंतु पेश है यह सिंदूरी रंग वाला सेमल। सेमल को सेमरा, रुई का पेड़ जैसे अलग अलग नामों से जाना जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम Bombax ceiba है, जो मालवेशी कुल का सदस्य है। इसकी २ प्रकृतियां हमारे क्षेत्र में पाई जाती हैं एक चटक लाल पुष्पों वाली और दूसरी नारंगी पुष्पों वाली। (अन्तर दोनों रंग के पुष्पों के तुलनात्मक विवरण में है) लेकिन मेरी बचपन की यादों से पूछूँ तो यह सुपाड़ी का पेड़ हैं। चौकिये मत बात बचपन की हो तो अपने दिमाग को एक तरफ रखकर सिर्फ और सिर्फ बचपने की सुना करें, वरना पछताना पड़ सकता है। उन दिनों यह हमारे लिये कत्थे में डूबी सुपारी का प्रतीक थी, जिसे जंगली पान-पत्तो (पलाश, लसोड़ा, अगीठा आदि) के साथ चबाकर मुँह लाल कर लिया जाता था। क्योंकि पान खाने पर घर वालों से डांट खानी पड़ती थी, तो यही हमारा शौक पूरा करता था।

लेकिन असल बात यह है कि सेमल का पेड़ एक बहुमूल्य औषधीय पेड़ है, जो सम्पूर्ण छिंदवाड़ा जिले में आसानी से इधर उधर, सब-किधर दिख जाता है। इस समय यह अपने फूलों के साथ पूरे शबाब पर है। इसके पेड़ के नीचे जाने से लगता है, कि किसी ने आपके रास्तो पर बेहतरीन फूलों की चादर बिछा दी हो।

इसके बड़े-बड़े लाल फूल किसी का भी ध्यान आकर्षित करने के लिये पर्याप्त हैं। वैसे आप सभी लोग जानते ही हैं, कि लाल रंग प्रेम की भावना से सीधा-सीधा जुड़ा है। लेकिन इसके फूलों की मांसल पंखुड़ियाँ और कैलिक्स भोजन का भी अच्छा स्त्रोत हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में इसे साग भाजी या सब्जी की तरह प्रयोग किया जाता है।

सांस्कृतिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो होलिका दहन के दिन होलिका के केंद्र में इसकी लकड़ी लगाई जाती है, जिसका विशेष महत्व है। मान्यता है कि इसकी लकड़ी भक्त प्रहलाद की भांति अग्नि की लपटों से घिरी होने पर भी जलती नहीं है जो सत्य की शक्ति को दर्शाती है। वैसे तो सेमल की लकड़ी किसी भी पूजन कार्य में निषेध है लेकिन होलिका दहन में यह पूजन का मुख्य भाग है।

इसके छोटे पौधों की जड़ों को सेमलकन्द/सेमराकंद कहा जाता है, जो मांसल होती हैं। और इसे पौरुषत्व की दवा के रूप में देखा जाता है। कुछ बड़े बुजुर्ग बताते हैं, कि इसके सामने सफेद मूसली भी कुछ नही। इसके २ से ३ फिट छोटे पौधे को जड़ सहित निकाल लें, फूली हुई मंडल जड़ों को अलग कर सुखा लें व पावडर बना कर प्रतिदिन दूध के साथ सेवन करें। यह स्वास्थ्य वर्धन के लिए जाना माना देहाती नुस्खा है। इसके फलो के भीतर बीजों के साथ रुई भी पाई जाती है, इसीलिये इसे रुई का पेड़ भी कहते हैं। यह भी औषधीय महत्व की है। कहते हैं कि जब पुराने समय मे बच्चो को निमोनिया लग जाता था, तो इसी की रुई के गद्दे में बच्चो को सुलाया जाता था। यह बहुत गर्म होती है। इसके अलावा पेट या पीट पर होने वाले मवाददार फोड़ो के लिए भी यह उत्तम औषधि थी। आजकल यह रोग देखने और सुनने नही मिलता लेकिन अस्सी और नब्बे के दशक में इसका अच्छा खासा संक्रमण था। यह जानकारी आपको कैसी लगी बताइएगा।

🌿🌿🌿🌿🌿 आइए जानते हैं अकौना और मंदार के बारे में...

अकौआ, अकौना, अर्क, रुई, आंकड़ा, मदार, सफेद आक या श्वेतार्क

स्लाइड १: Calotropis procera (अकौना, आंक) स्लाइड २: Calotropis gigantea (श्वेत मदार) स्लाइड ३: Calotropis gigantea (नील मदार)

Family: Asclepiadaceae

आंक और मदार दोनो ही पवित्र, पूज्यनीय और औषधीय महत्व वाले पौधे हैं। इनमें दूध के समान तरल/लेटेक्स पाया जाता है जो निर्धारित मात्रा में बहुमूल्य औषधि और अधिक मात्रा होने पर विष के समान है। मदार, आक और रुई नाम सामान्यतः दोनो के लिए ही प्रयोग कर लिए जाते हैं, लेकिन Calotropis gigantea मदार है, जबकि Calotropis procera आक। उनके फलों के सूख जाने पर इनके बीजों के चारों ओर रुई का आवरण लिए बीज निकलते हैं, जो इन रूई के धागों की सहायता से हवा में उधर–उधर उड़ते रहते हैं, रुई की उपस्थिति के कारण इसका नाम रुई पड़ा। मदार के फूल ज्यादातर सफेद होते हैं लेकिन कभी कभी हल्के बैगनी रंग वाले भी देखने को मिल जाते हैं। फूलों के रंग से इन्हें पहचानने की कोशिश करेंगे तो कभी गलती भी हो सकती है। मदार का वैज्ञानिक नाम इसकी विशालता याने बड़े आकार का संबंध रखता है। मंदार के पेड़, पुष्प व फल आकार में आक/आकडे/अकौआ/अकौना की तुलना में बड़े और पूरी तरह खुले हुए होते हैं। अकौआ के पौधे तथा पुष्प आकार में छोटे और गुलाबी बैगनी रंग के अधखुले से होते हैं।

स्नातक तथा स्नातकोत्तर की कक्षाओं में वर्गिकी के प्रयोगों में।इसके पुष्पों का अध्ययन कराया जाता है, जिसमें कोरोना (क्राऊन), पेंटास्टिगमेटिक हेड और पॉलिनिया जैसे आकर्षक शब्दों से परिचय होता है। पॉलिनिया निकालकर कीट परागण की क्रिया का विस्तृत अध्ययन करना वनस्पति शास्त्र को बड़ा रोचक बना देता है। उन छोटी–छोटी कक्षाओं में हमने सीखा था कि जिसे हम परागकण समझ रहे हैं वे पॉलिनिया वास्तव में परागकणों से भरे थैले हैं।

इसके नर पुष्प/androecium और मादा पुष्प अग्रक/gynoecium stigma आपस मे मिलकर एक ताज/crown बना लेते हैं, जो देखने मे बड़ा ही आकर्षक लगता है। ध्यान से देखने पर श्रद्धावान लोग इसमें गणेश जी के भी दर्शन कर लेते हैं। इसके अलावा इसके पुराने पेड़ की जड़ों को निकालने पर गणेश जी की प्रतिमा के समान ही सुंदर मूर्तिनुमा जड़ निकलती है। इसीलिए इसे गणेश जी का पेड़ कहते हैं। हनुमान जी को चढ़ाने के लिए इसके पुष्पों की विशाल मलायें तैयार की जाती है। यह शिवपूजा की भी महत्वपूर्ण वनस्पति है अतः इसे हनुमान जी का पेड़ और शिवजी का पेड़ भी कहा जाता है।

ये दोनों वनस्पति तंत्र सिद्धियों के लिए भी खासी विख्यात है। जानकारों का कहना है कि इन्हें शुक्रवार के दिन अभिमंत्रित कर प्रयोग किया जाता है तथा शनिवार को तेल अर्पित कर साधना समाप्त की जाती है किंतु यह गुप्त साधना होने से रोका टोकी वाले स्थान से दूर रहकर ही की जाती है। इसके अतिरिक्त घुटनो के दर्द पर सरसों के तेल में गर्म किया हुआ मदार का पत्ता आराम देता है। सूक्ष्म मात्रा में मदार का लेटेक्स गाय के दूध के ताजे छैने के साथ देने से पीलिया और टाइफाइड जैसे रोगों में भी आराम मिलता है। इससे बनी मिठाई/दूध केक पीलिया तथा टाइफाइड रोग के लिए उत्तम दर्जे की दवा की तरह प्रयोग की जाती है। इसके लिए देशी गाय के ताजे दूध को गर्म करने के लिए रख दें। अब मदार की ताजी शाखा को चम्मच की तरह उपयोग कर चलाते रहें। कुछ समय में शाखा से निकले लेटेक्स के कारण दूध फट जाएगा। इसके बाद भी दूध को चलाते रहें। अंत में जब पानी समाप्त हो जाए और दूध का प्रोटीन गाढ़ा हो जाए तब इसमें मिठास के लिए थोड़ा गुड, स्वाद के लिए किशमिश, काजू, बादाम और चिरौंजी जैसे मेवे डाल दें। अंत में ठंडा करने के लिए किसी थाली पर मिठाई जमाने की भांति फैला दें और मिठाई के आकार में ही काट लें। औषधीय महत्व का मिल्क केक तैयार है। एक व्यक्ति के लिए १ पाव दूध की खुराक पर्याप्त है जिसे ३ बराबर भागों में बांटकर ३ दिन तक सेवन करना है।

🌿🌿🌿🌿🌿 अरंडी का पेड़ खास प्रकार के औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसके पत्तों, टहनियों और बीजों में अनेक स्वास्थ्यवर्धक गुण पाए जाते हैं और हजारों सालों से आयुर्वेद में इनका इस्तेमाल अलग–अलग प्रकार की दवाएं बनाने के लिए किया जाता है। अरंडी से औषधीय तेल व अन्य कई प्रकार के तत्व पाए जाते हैं, जिनका इस्तेमाल कई समस्याओं का घर पर इलाज करने के लिए एक घरेलू नुस्खे के रूप में किया जाता है। आजकल मार्केट में अरंडी के बीज, तेल और इनसे बने कई उत्पाद आसानी से मिल जाते हैं।

अरंडी के फायदे (Benefits of Castor)

अरंडी में अनेक स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं, जिनसे प्राप्त होने वाले स्वास्थ्य लाभों में प्रमुख रूप से निम्न शामिल हैं –

१. घाव भरने में मदद करे अरंडी

आयुर्वेद के अनुसार अरंडी के पत्तों में ऐसे प्राकृतिक गुण मौजूद होते हैं, जो त्वचा पर हुए घाव को जल्दी भरने में मदद करते हैं। साथ ही इसके पत्ते घाव में सूजन व लालिमा बढ़ने से भी रोकते हैं, जिससे घाव ठीक होने की प्रक्रिया तेज होने लगती है।

२. पीलिया के लक्षणों को कम करने में प्रभावी है अरंडी के पत्ते

पीलिया से ग्रस्त लोगों के लिए भी अरंडी के पत्तों को काफी लाभदायक माना गया है। यदि इसके ताजे पत्तों को पीसकर खाली पेट मरीज को दिया जाए तो काफी हद तक पीलिया के लक्षणों को कम किया जा सकता है।

३. अरंडी में हैं गठिया के लक्षणों को कम करने के गुण

अरंडी में जोड़ों के दर्द को कम करने के गुण भी पाए जाते हैं, जिसकी मदद से गठिया जैसे रोगों की गंभीरता को कम करने में मदद मिल सकती है। अरंडी के तेल और पत्ते दोनों का इस्तेमाल जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए किया जा सकता है।

४. त्वचा रोगों का इलाज करने में प्रभावी है अरंडी

कुछ प्राचीन चिकित्सा प्रणालियों के अनुसार अरंडी के बीजों में त्वचा रोगों का इलाज करने वाले खास गुण पाए जाते हैं, जिनकी मदद से गंभीर से गंभीर त्वचा रोगों और संक्रमणों का इलाज करने में मदद मिल सकती है। अरंडी के बीजों में मौजूद खास औषधीय तेल त्वचा को रूखेपन से दूर रखता है।

अरण्डी का तेल के फायदे

१. आमवात:– आमवात की (सटेज्म) गाँठों में सूजन और दर्द होने पर १ तोला अरण्डी तेल में ३ माशा सोंठ का चूर्ण मिलाकर देने से लाभ होता है।

२. कमर–दर्द:– एरण्ड–बीजों का छिलका निकाल उसकी आधा पाव (१० तोला) गिरी एक सेर गाय के दूध में पीसकर पकायें। मावा (खोया) जैसा बन जाने पर उतार लें। यह १–२ तोला तक सुबह–शाम सेवन करने से कमर–दर्द, गृध्रसी (साइटिका) और पक्षाघात में आराम होता है।

३. टिटनेस:– धनुस्तम्भ, हिस्टीरिया, आक्षेप और जकड़न में अरण्डी–तेल से मालिश कर सेंकना चाहिए।

४. रक्त–आमातिसार:– एरण्ड की जड़ को दूध के साथ पीने से रक्त–आमातिसार मिट जाता है।

५. श्लीपद:– श्लीपद (फायोलेरिया) पर अरण्डी–तेल गोमूत्र में मिलाकर एक मास तक पीने से लाभ होता है।

६. वृक्कशूल–पथरी:– दर्द गुर्दा (वृक्कशूल) और उदरशूल में एरण्ड की जड़ का काढ़ा सोंठ डालकर पीने से लाभ होता है। इसमें हींग और नमक मिलाने से पथरी भी निकल जाती है।

७. मलबन्ध–बवासीर:– मलबन्ध कब्ज बवासीर और आँव में अरण्डी का तेल ५ तोला पिलाने से लाभ होता है। उससे विरेचन होकर वायु का अनुलोमन हो जाता है।

८. शोथ:– किसी स्थान पर शोथ (सूजन) या वेदना (दर्द) हो, वहाँ अरण्डी–तेल लगाकर उसी के पत्तों को गर्म करके बाँध देना चाहिए।

९. योनि–शूल:– योनि–शूल में अरण्डी-तेल में रूई का फाहा भिगोकर योनि में रखने पर लाभ होता है। प्रसवकाल के कष्ट में भी इसका प्रयोग करना चाहिए।

१०. आंखों की जलन:– कभी आँखों में सोडा, चूना, आक आदि का दूध पड़ जाय तो १–२ बूंद अरण्डी–तेल आँखों में डालने से जलन और दर्द में शीघ्र आराम हो जाता है।

११. चर्म रोग:– एरण्ड के जड़ को पानी में उबाल कर उस पानी को त्वचा पर लगाने या धोने से चर्म रोग का नाश होता है।

१२. बालों के लिए वरदान:– रोजाना सिर के बालों की मालिश एरण्ड के तेल से करने पर बाल काले, घने, चमकीले और जिनके बाल कम हो गए हों पुनः वापिस आ जाते हैं।

अरंडी के नुकसान (Side effects of Castor)

अरंडी के पत्ते, तेल या बीजों का सेवन कुछ लोगों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, जिसमें निम्न शामिल हैं –

पेट में दर्द होना, सीने में जलन, उल्टी या जी मिचलाना, दस्त, वहीं कुछ लोगों को अरंडी में मौजूद किसी कंपाउंड से एलर्जी भी हो सकती है और ऐसे में उन्हें त्वचा में जलन, खुजली व चकत्ते और सांस लेने में दिक्कत जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

अरंडी का उपयोग कैसे करें (How to use Castor)

अरंडी का इस्तेमाल निम्न तरीके से किया जा सकता है –

औषधीय तेलों के साथ, पत्तों का रस निकालकर, यह पोस्ट सामान्य जानकारी के लिए है अमल करने से पहले किसी विशेषज्ञ से सलाह लें|

🌿🌿🌿🌿🌿 पान भारत में सदियों से पसंद किया जाता है और आतिथ्य सत्कार में अहम् भूमिका निभाता है।

अगर इसे सही ढंग से प्रयोग किया जाये तो यह किसी औषधि से कम नहीं है। पान की जड़ को कुलंजन नाम से आयुर्वेदिक चिकित्सा में उपयोग किया जाता है।

कुलंजन (Greater Galangal) अदरक परिवार (Zingiberaceae) का पौधा है, जिसका वैज्ञानिक नाम Alpinia galanga है। यह मुख्य रूप से श्वसन रोग, सिर दर्द पुराना नजला छिंकें गले की खराश, नपुंसकता, शीघ्रपतन, शुक्राणुओं की कमी, गठिया और पाचन संबंधी विकारों में प्रभावी है।

✅इसकी जड़ के चूरन की पोटली बनाकर इसे तीन चार बार अच्छे से सूंघे। एक दो बार सूंघनें के बाद इस पोटली पर पानी के कुछ छींटे मार कर फिर २–३ बार सूंघें। यह प्रक्रिया दिन में तीन चार बार करें ऐसे एक बार सूंघ लेने से ही सिर दर्द, छिंकें, नाक से पानी, गले की खराश, सांस लेने में कठिनाई तुरंत ठीक हो जाति है। इसके सूंघने से टेस्टोस्टेरोन बूस्ट अप होता है जिससे नपुंसकता, शीघ्रपतन ठीक हो जाता है।

🌿🌿कुलंजन के उपयोग

✅श्वसन रोग

खांसी, दमा (Asthma), और ब्रोंकाइटिस में यह बलगम को निकालने में मदद करता है।

✅पाचन तंत्र

भूख न लगना, पेट दर्द, और गैस (Flatulence) की समस्या को दूर करता है।

✅गठिया (Arthritis)

इसमें एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करते हैं।

✅अन्य

यह दांत दर्द, गले की खराश और मुंह की दुर्गंध दूर करने में भी सहायक है।

☘सेवन की मात्रा

आयुर्वेद के अनुसार

☑चूर्ण (Powder): १ से ३ ग्राम (दिन में दो बार, शहद या गुनगुने पानी के साथ)।

☑काढ़ा (Decoction): ५ से १० मिलीलीटर।

🛑ध्यान रखें

इसकी प्रकृति गर्म (Ushna) होती है, इसलिए पित्त प्रकृति वाले व्यक्तियों को इसका सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए।

विशेष

कुलंजन (Alpinia galanga) पुरुषों के लिए एक शक्तिशाली कामोत्तेजक और वाजीकरण औषधि है। यह रक्त संचार बढ़ाकर और टेस्टोस्टेरोन के स्तर में सुधार करके यौन दुर्बलता को दूर करता है।

सेवन विधि

☑चूर्ण के रूप में

१ से २ ग्राम कुलंजन चूर्ण को एक गिलास गुनगुने दूध के साथ रात को सोने से पहले लें। बेहतर परिणाम के लिए इसे अश्वगंधा और सफेद मूसली के साथ बराबर मात्रा में मिलाकर ले सकते हैं।

☑काढ़ा

इसके छोटे टुकड़े को पानी में उबालकर चाय की तरह भी पिया जा सकता है।

लाभ

💓नपुंसकता

यह जननांगों में रक्त के प्रवाह (Blood Circulation) को तेज करता है, जिससे स्तंभन दोष में सुधार होता है।

💓शीघ्रपतन

इसके सेवन से स्नायु तंत्र (Nervous System) को ताकत मिलती है, जिससे वीर्य को रोकने की शक्ति बढ़ती है।

💓शुक्राणु वृद्धि

यह शुक्राणुओं की संख्या और गुणवत्ता में वृद्धि करने में सहायक है।

🛑ध्यान रखें

कुलंजन की तासीर गर्म होती है, इसलिए पित्त प्रकृति वाले लोग या उच्च रक्तचाप के रोगी इसका सेवन चिकित्सक की सलाह पर ही करें। विशेष परिस्थितियों में कुशल वैद्य के परामर्श से ही सेवन करें।

🌿🌿🌿🌿🌿सर्पगंधा के अद्भुत फायदे मुख्य रूप से उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) को नियंत्रित करने, अनिद्रा (नींद न आने की समस्या) दूर करने और मानसिक स्वास्थ्य (जैसे तनाव और घबराहट) में हैं, क्योंकि इसमें रक्तचाप कम करने वाले और शांत करने वाले गुण होते हैं; यह पाचन सुधारने, बुखार कम करने, और सांप व कीड़े के काटने के ज़हर को कम करने में भी उपयोगी है, पर इसका सेवन डॉक्टर की सलाह से ही करना चाहिए।

♦️ मुख्य फायदे:– 🌿

१🟦 रक्तचाप नियंत्रण (Blood Pressure Control):

👉 यह रक्त वाहिकाओं को आराम देकर और हृदय की धड़कन को सामान्य करके उच्च रक्तचाप को प्रभावी ढंग से कम करता है।

२🟦 नींद और तनाव (Sleep & Stress):

👉 इसे "नींद जनरेटर" कहते हैं, यह अनिद्रा दूर करता है और तनाव व घबराहट (चिंता) को कम करने में मदद करता है।

३🟦 मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health):

👉 मैनिया और सिज़ोफ्रेनिया जैसी मानसिक समस्याओं में भी इसका उपयोग होता है।

४🟦 पाचन और चयापचय (Digestion & Metabolism):

👉यह कब्ज दूर करने, पाचन सुधारने और पेट के संक्रमण से लड़ने में सहायक है।

५🟦 जहर का प्रभाव कम करना (Antidote):

👉 यह सांपों, चूहों और बिच्छुओं के काटने के विषाक्त प्रभावों को बेअसर करने में मदद करता है।

६🟦अन्य लाभ:

👉यह बुखार, गठिया (जोड़ों के दर्द), और द्रव प्रतिधारण (एडिमा) जैसी स्थितियों में भी फायदेमंद है।

🚫सावधानियां (Precautions):🚫🚫🚫🚫

✅डॉक्टर की सलाह जरूरी: 👉यह एक शक्तिशाली जड़ी–बूटी है; खुराक से BP बहुत कम हो सकता है या अन्य दवाएं (जैसे एंटी–डिप्रेजेंट) लेने वालों को नुकसान हो सकता है।

✅गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं: इनके लिए इसका उपयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिए।

👉दुष्प्रभाव: अधिक मात्रा में अवसाद, मतली या थकान हो सकती है।

✅उपयोग का तरीका (How to Use): 🌿

आमतौर पर इसकी जड़ का पाउडर १–२ ग्राम की मात्रा में गुनगुने पानी, दूध या शहद के साथ लिया जाता है, लेकिन हमेशा आयुर्वेदिक चिकित्सक के निर्देशानुसार।

🌿🌿🌿🌿🌿 गिलोय (गुडूची) के फल (जो मुख्य रूप से तने पर लगते हैं और लाल रंग के होते हैं) औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। ये जोड़ों के दर्द, पुरानी खांसी/अस्थमा, और बवासीर में राहत देने में सहायक हैं। ये फल मूत्र संक्रमण को दूर करने और शुक्राणु की संख्या बढ़ाने में भी मददगार माने जाते हैं, तथा एंटी–एजिंग

गुणों के कारण त्वचा के लिए फायदेमंद हैं।

१🟦जोड़ों के दर्द में राहत:– 🌿 गिलोय के फल गठिया या जोड़ों के दर्द और कमजोरी को दूर करने में सहायक होते हैं।

२🟦श्वसन प्रणाली के लिए:– 🌿 यह दमा, खांसी या अस्थमा जैसी समस्याओं में फायदेमंद माने जाते हैं।

३🟦बवासीर का इलाज:– 🌿 बवासीर की परेशानी को कम करने में भी इसके फल का इस्तेमाल सहायक हो सकता है।

४🟦यूरिनरी इंफेक्शन (UTI):– 🌿 ये फल यूरिनरी इन्फेक्शन को खत्म करने में मददगार हो सकते हैं।

५🟦प्रजनन स्वास्थ्य:– 🌿 यह शुक्राणु की संख्या बढ़ाने और कामसूत्र की शक्ति को भी बढ़ाने में सहायक हैं।

६🟦बढ़ती उम्र के संकेत:– 🌿 गिलोय के फल में रासायनिक गुणों के कारण यह बढ़ती उम्र के असर को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

🚫सावधानी: 🌿गिलोय के फलों का सेवन करने से पहले, विशेष रूप से अगर आप किसी चिकित्सा स्थिति के लिए इसका उपयोग कर रहे हैं, तो एक आयुर्वेदिक विशेषज्ञ या चिकित्सक से सलाह लेना बेहतर है। अधिक मात्रा में सेवन से साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं।

🌿🌿🌿🌿🌿 #सफेदनिर्गुंडी (#Vitex negundo)इसे #कायाकल्प (#rejuvenating) गुणों के लिए जाना जाता है|

#दर्द निवारक और सूजन कम करने वाली (Anti–inflammatory and Analgesic): निर्गुंडी अपने एनाल्जेसिक और एंटी–इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण जोड़ों के दर्द, गठिया, साइटिका, मोच और मांसपेशियों के दर्द में बहुत प्रभावी मानी जाती है। इसके पत्तों का काढ़ा पीने या पत्तों को पीसकर लेप लगाने से सूजन और दर्द में आराम मिलता है। विशेष रूप से, निर्गुंडी के पत्तों को उबालकर उनकी पट्टी बांधने से मोच और उसके कारण होने वाले दर्द व सूजन में फायदा होता है। निर्गुंडी तेल से प्रभावित अंगों की मालिश करने से भी लाभ होता है।

#श्वसन संबंधी समस्याओं में (Respiratory Issues): यह खांसी, अस्थमा और अन्य श्वसन संबंधी बीमारियों में प्रभावी मानी जाती है। यह श्वसन नलियों में मौजूद कफ को हटाने में सहायक होती है। निर्गुंडी के पत्तों से बने काढ़े का सेवन करना या सूखे पत्तों का धुआँ सूंघना खांसी और सांस से जुड़ी परेशानियों में फायदेमंद होता है।

##त्वचा और #बालों के लिए (Skin and Hair Health): निर्गुंडी के एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण त्वचा के अल्सर, फोड़े–फुंसी और एलर्जी को ठीक करने में मदद करते हैं। इसके तेल या पेस्ट को लगाने से त्वचा संबंधी विकार ठीक होते हैं और रक्त को शुद्ध करके त्वचा को युवा बनाने में भी सहायक होती है। बालों के लिए, निर्गुंडी जड़ों को पोषण देकर बालों को गिरने से रोकती है, रूसी से निजात दिलाती है और एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण बालों का समय से पहले सफेद होना भी कम करती है।

#मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के लिए (Brain and Nervous System): #सिर दर्द, #माइग्रेन और अन्य मस्तिष्क संबंधी विकारों को दूर करने के लिए निर्गुंडी का पारंपरिक रूप से उपयोग किया जाता रहा है। इसके पत्तों का पेस्ट माथे पर लगाने या सूखे पत्तों का धुआँ सूंघने से सिर दर्द में तुरंत राहत मिल सकती है। यह दिमाग और तंत्रिका तंत्र को सुरक्षा प्रदान करती है और याददाश्त को बढ़ावा देती है। #नसों की कमजोरी और संबंधित दर्द (जैसे साइटिका, सर्वाइकल दर्द) में भी यह लाभकारी मानी जाती है।

#पाचन और आंतरिक स्वास्थ्य (Digestion and Internal Health): निर्गुंडी पाचन तंत्र को मजबूत करती है, पेट के कीड़ों को नष्ट करती है और भूख बढ़ाती है। यह कब्ज, गैस, ब्लोटिंग और पेट के अल्सर में भी राहत प्रदान कर सकती है।

महिलाओं के स्वास्थ्य में (Women's Health): यह बांझपन जैसी समस्याओं में प्रभावी औषधि की तरह काम करती है और प्रजनन क्षमता को बढ़ाने में सहायक है। मासिक धर्म संबंधी विकारों में इसके बीज के चूर्ण का सेवन लाभकारी होता है।

#बुखार और एलर्जी में (Fever and Allergies): निर्गुंडी बुखार को कम करने और टाइफाइड बुखार में भी उपयोगी मानी जाती है। यह एलर्जी पैदा करने वाले रसायनों की रिलीज को रोकती है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती है।

उपयोग की विधि (Methods of Use):

काढ़ा (Decoction): पत्तों को पानी में उबालकर काढ़ा बनाया जाता है, जिसका सेवन विभिन्न आंतरिक समस्याओं के लिए किया जाता है।

लेप/पेस्ट (Paste/Poultice): पत्तों को पीसकर सीधे प्रभावित क्षेत्र पर लगाया जाता है, जैसे सूजन, दर्द या घाव पर।

तेल (Oil): निर्गुंडी का तेल मालिश के लिए उपयोग किया जाता है, खासकर जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द में।

चूर्ण (Powder): सूखे पत्तों या जड़ का चूर्ण आंतरिक सेवन के लिए प्रयोग किया जाता है।

धुआँ (Fumigation): सूखे पत्तों का धुआँ सूंघने से सिर दर्द में राहत मिलती है।

विशेष जानकारी के लिए लिंक फॉलो करें 👇

🌳🌳🌳🌳🌳'चिंच' हा ग्रामीण भागातील एक अत्यंत महत्त्वाचा आणि लोकप्रिय रानमेवा आहे. उन्हाळ्याच्या दिवसात झाडावर लगडलेली ही आंबट–गोड चिंच लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांच्या पसंतीची असते.

🌳शास्त्रीय नाव: चिंचेला वैज्ञानिक भाषेत Tamarindus indica असे म्हणतात.

🌳 हे एक अतिशय दीर्घायुषी आणि सदाहरित झाड असून याची उंची १०० फुटांपर्यंत असू शकते.

🌳 गराच्या रंगावरून प्रामुख्याने पिवळी चिंच आणि लाल चिंच असे दोन प्रकार पडतात.

🌳 आमटी, रस्सा, सांबर, चटणी आणि डाळ यांमध्ये आंबटपणा आणण्यासाठी चिंचेचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जातो.

🌳 कच्ची चिंच (चिचाट) मीठ–तिखट लावून खाणे हा ग्रामीण जीवनातील एक खास आनंद आहे. तसेच वाळवलेली चिंच वर्षभर साठवून वापरली जाते.

🌳 चिंचेच्या बियांना 'चिंचोके' म्हणतात. हे भाजून खाल्ले जातात, जे चवीला अतिशय चविष्ट लागतात.

🌳 चिंचेमध्ये नैसर्गिक रेचक गुणधर्म असतात, जे बद्धकोष्ठता दूर करण्यास आणि पचन सुधारण्यास मदत करतात.

🌳 शरीरातील सूज आणि वेदना कमी करण्यासाठी चिंच उपयुक्त ठरते.

🌳 कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी आणि रक्तातील साखरेचे नियंत्रण ठेवण्यासाठी चिंचेचा उपयोग होऊ शकतो.

🌳 यात व्हिटॅमिन C आणि अँटी–ऑक्सिडंट्स मुबलक प्रमाणात असतात.

🌳 चिंचेची कोवळी पाने, फुले आणि बिया देखील खाण्यायोग्य असतात. झाडाच्या पानांचा काढा काही पारंपारिक उपचारांमध्ये वापरला जातो.

🌳 चिंचेचे लाकूड अतिशय कठीण आणि टिकाऊ असते, ज्याचा वापर शेतीची अवजारे बनवण्यासाठी केला जातो.

🌳 चिंचेच्या शेतीतून आणि विक्रीतून ग्रामीण भागातील लोकांना रोजगार उपलब्ध होतो.

🌳🌳🌳🌳 महुआ #आदिवासी समुदाय के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण पेड़ है। इसके कई फायदे हैं और यह उनके जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

#महुआ_के_फायदे:

१. *खाद्य स्रोत:* महुआ के फूल, फल, और पत्ते सभी खाद्य हैं और आदिवासी समुदाय के लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण खाद्य स्रोत हैं।

२. *औषधि:* महुआ के विभिन्न भागों का उपयोग औषधि बनाने में किया जाता है, जैसे कि इसके फूल का उपयोग ज्वर और दर्द के इलाज में किया जाता है।

३. *आर्थिक महत्व:* महुआ के बीज से तेल निकाला जाता है, जो खाने और अन्य उपयोगों के लिए उपयोग किया जाता है। यह आदिवासी समुदाय के लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण आय का स्रोत है।

४. *संस्कृति:* महुआ आदिवासी समुदाय की संस्कृति में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। इसके फूल और पत्ते का उपयोग पूजा–पाठ में किया जाता है।🍀🍀🌿🌿

आदिवासी समुदाय के लिए महुआ का महत्व:

१. *जीवन का आधार:* महुआ आदिवासी समुदाय के लोगों के लिए जीवन का आधार है। यह उनके भोजन, औषधि, और आर्थिक जरूरतों को पूरा करता है।

२. *संस्कृति का हिस्सा:* महुआ आदिवासी समुदाय की संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसके फूल और पत्ते का उपयोग पूजा-पाठ में किया जाता है।

३. *पर्यावरण संरक्षण:* महुआ पेड़ पर्यावरण संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह मिट्टी को बांधने और जलवायु परिवर्तन को रोकने में मदद करता है।

इस तरह, महुआ आदिवासी समुदाय के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण पेड़ है और इसके कई फायदे हैं।🌳🌳

🌿🌿🌿🌿🌿भांबूर्डी/पोपटी (वैज्ञानिक नाव: Tridax procumbens) –

🌿ही एक बहुवर्षीय औषधी वनस्पती आहे, जी प्रामुख्याने जखमा भरून काढण्यासाठी (अँटीसेप्टिक) ओळखली जाते. ग्रामीण भागात याचा वापर जखमा, पुरळ, कातडीच्या समस्यांवर लेप म्हणून आणि कोकणात पोपटीमध्ये पाने वापरली जातात. ही वनस्पती पचनसंस्थेसाठीही फायदेशीर मानली जाते.

🌿हिचे अनेक औषधी उपयोग आहेत.👉

🌿जखम बरी करणे: लहान जखमा, भाजणे किंवा त्वचेवरील पुरळांवर भांबूर्डीची पाने रगडून किंवा चोळून त्याचा रस लावल्यास जखम लवकर भरून येते.

🌿पाचन: भांबूर्डीच्या पानांचा काढा अपचन, गॅस आणि पोटदुखीसाठी गुणकारी आहे.

🌿दाहक–विरोधी: या वनस्पतीमध्ये दाहक–विरोधी (anti–inflammatory) गुणधर्म असतात ज्यामुळे सूज कमी होण्यास मदत होते.

🌿हे एक लहान, पसरलेले आणि शाखा असलेले गवत आहे, जे साधारणपणे ५० सेमी पर्यंत वाढते.

पाने साधारण ३–६ सेमी लांब आणि टोकदार असतात. फुले पांढऱ्या रंगाची असून मध्यभागी पिवळी असतात.

🌿पोपटीमधील वापर: कोकण आणि रत्नागिरी भागात पोपटी (भाज्या वैगेरे घालून शाकाहारी किंवा एक प्रकारचा मटण किंवा अंडी भाजण्याचा मांसाहारी पदार्थ) बनवताना पानांचा वापर केला जातो, ज्याला स्थानिक भाषेत भांबुर्डीचा पाला म्हणतात.

🌿ही वनस्पती वर्षभर उपलब्ध असते, विशेषतः पावसाळ्यानंतर ती भरपूर प्रमाणात आढळते.

🌿खडक शेपू (शास्त्रीय नाव: Glossocardia bosvallea), ज्याला रानशेपू, पीठपापडा किंवा दगडी शेपू म्हणूनही ओळखले जाते, ही पावसाळ्यात माळरान, कातळ आणि दगडकोपऱ्यात उगवणारी अत्यंत पौष्टिक आणि औषधी रानभाजी आहे. ही भाजी पचनक्रिया सुधारण्यासाठी, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी आणि व्हिटॅमिन A, C, K तसेच कॅल्शियम–लोह पुरवण्यासाठी उत्तम मानली जाते.

🌿स्थान व काळ: ही भाजी मुख्यतः जुलै ते सप्टेंबर या पावसाळी काळात दगडांच्या सानिध्यात किंवा पडीक जमिनीवर नैसर्गिकरित्या उगवते.

औषधी गुणधर्म:

🌿पचनशक्ती: पालेभाजीतील घटक बद्धकोष्ठता टाळतात आणि पचनक्रिया सुधारतात.

🌿पोषक तत्वे: व्हिटॅमिन A, C, K आणि मॅग्नेशियम, लोह, मँगनीज सारख्या खनिजांचा समृद्ध स्रोत.

🌿रोगप्रतिकार: शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी मदत करते.

🌿वापर: ही भाजी चवीला उत्कृष्ट असते. तिची पिठलं पेरून केलेली भाजी (पिठलं–भाजी) खूप लोकप्रिय आहे, तसेच कोशिंबीर किंवा भाजीच्या रूपातही वापरली जाते.

🌿ओळख: याला रानशेपू असेही म्हणतात कारण पाने सुवासिक असतात, परंतु सामान्य शेपू पेक्षा हे पानांचे आकारमान लहान असते.

🌿खडक शेपूचे फायदे:

🌿पावसाळ्यातील पोटाचे विकार कमी करण्यासाठी उपयोगी.

रक्त वाढवण्यासाठी आणि रक्तासंबंधी आजार दूर करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

ही पारंपारिक रानभाजी आहारात आवर्जून सामील करावी.

🌿पाण्यातील लव्हाळे (Sedge) ही एक अतिशय महत्त्वाची आणि उपयुक्त वनस्पती आहे. ती प्रामुख्याने नद्यांच्या काठी, तलावांमध्ये किंवा दलदलीच्या ठिकाणी वाढते.

🌿लव्हाळे ही गवतवर्गीय वनस्पती आहे, पण ती गवतापेक्षा वेगळी असते. लव्हाळ्याचे खोड सहसा त्रिकोणी असते.

🌿या वनस्पतीची मुळे जमिनीखाली पसरलेली असतात, ज्यांना 'गाठी' (Tubers) येतात.

🌿२. आयुर्वेदिक महत्त्व:

आयुर्वेदात लव्हाळ्याला 'मुस्ता' (Musta) किंवा 'नागरमोथा' असे म्हटले जाते.

🌿याचा वापर पोटाचे विकार, ताप आणि पचन सुधारण्यासाठी केला जातो.

🌿लव्हाळ्याच्या मुळांचा उपयोग सुगंधी उटणे किंवा औषधी काढा बनवण्यासाठी होतो.

🌿३. पर्यावरणीय उपयोग:

🌿जलशुद्धीकरण: लव्हाळे पाण्यातील अतिरिक्त नायट्रोजन आणि फॉस्फरस शोषून घेते, ज्यामुळे पाणी नैसर्गिकरित्या शुद्ध होण्यास मदत होते.

🌿जमीन धुपणे थांबवणे: नदीकाठी वाढणारी लव्हाळ्याची मुळे माती घट्ट धरून ठेवतात, ज्यामुळे पुराच्या वेळी जमिनीची धूप होत नाही.

🌿४. व्यावसायिक उपयोग:

लव्हाळ्याच्या वाळलेल्या काड्यांपासून चटया (Mats) विणल्या जातात. या चटया थंड आणि टिकाऊ असतात.

🌿याचा वापर टोपल्या आणि काही हस्तकला वस्तू बनवण्यासाठीही केला जातो.

🌿५. शेतीतील समस्या:

काही वेळा शेतात किंवा बागेत लव्हाळे 'तण' (Weed) म्हणून मोठ्या प्रमाणावर वाढते. याची मुळे खोलवर असल्याने ते काढून टाकणे कठीण असते.

🌿थोडक्यात सांगायचे तर, लव्हाळे ही केवळ एक पाणवनस्पति नसून ती औषधी आणि पर्यावरणाच्या दृष्टीने अत्यंत मोलाची आहे.

🌿पाचुंदा (शास्त्रीय नाव: Capparis grandis) हा कॅपॅरेसी (Capparidaceae) कुलातील एक लहान सदाहरित वृक्ष आहे. हा प्रामुख्याने भारतातील कोरड्या आणि डोंगराळ भागात, विशेषतः पश्चिम घाट, राजस्थान आणि दक्षिण पठारावर आढळतो.

🌿 हा वृक्ष साधारणपणे ४.५ ते ५ मीटर उंचीपर्यंत वाढतो. याच्या कोवळ्या फांद्यांवर आणि पानांवर पिवळसर रंगाची लव असते, तर जुन्या खोडावर जाड आणि भेगाळलेली साल असते.

🌿पाने साधी, लंबवर्तुळाकार आणि टोकाला गोल असतात. या झाडाला पांढऱ्या रंगाची फुले येतात. याच्या काही उपजातींना फांद्यांवर वाकडे काटे असतात.

🌿 याचे फळ गोलाकार असून ते पिकल्यावर लाल किंवा काळ्या रंगाचे होते.

🌿उपयोग 🌿🌿🌿

🌿पाचुंदाची साल आणि पाने स्थानिक औषधोपचारात वापरली जातात. विशेषतः पोटाच्या विकारांवर आणि सूज कमी करण्यासाठी याचा उपयोग केला जातो.

🌿याची फळे पिकल्यावर पक्षी खातात. गोडसर तुरट लागतात. (खाऊ नये, मी फक्त जीभेवर थोडा गर ठेवून पाहिला तर गोड चव लागते पक्षी खातात म्हणून पाहिले होते.)

🌿या झाडाचे लाकूड मजबूत असल्याने ग्रामीण भागात विळा, कोयता यांसारख्या शेती औजारांच्या मुठी तयार करण्यासाठी याचा वापर केला जातो.

🌿हा वृक्ष कमी पाण्यातही चांगल्या प्रकारे तग धरू शकतो, त्यामुळे कोरड्या भागातील वृक्षलागवडीसाठी तो उपयुक्त ठरतो.

🌿 दिसायला ही फळे वाघाची/गोविंदफळासारखी दिसतात.

🌳🌳🌳🌳🌳 चर्म रोगों का काल, काली अकोल

काली अंकोल या अंकोल का पेड़ एक महत्वपूर्ण औषधीय पौधा है, जो सतपुड़ा–छिन्दवाड़ा के जंगलो में पाया जाता है। वैसे तो यह एक सामान्य कटीला झाड़ीदार पेड़ है जो खेतो की मेड के आसपास, रोड के किनारे या नदी नालों के ढलानों पर उगता हुआ पाया जाता है किंतु क्षेत्रीय जानकारों के अनुसार यह बहुत दुर्लभ औषधि है, दुर्लभ इसीलिये कि जानकार लोगो को यह ढूंढे से नही मिलता है, जिसकी एक खास वजह है। असल मे इसकी छाल त्वचा रोगों की रामवाण औषधि है, इस कारण इसके पेड़ विलुप्त होने की कगार पर पहुँच गये हैं।

इसके तनों की छाल, फल तथा जड़ो की छाल तीनो औषधीय महत्व के हैं। कुछ वैद्यो के अनुसार अंकोल और काली अंकोल अलग अलग हैं, लेकिन मेरा आंकलन इसे एक ही मानता है। त्वचा रोगों में उपयोगी होने के कारण इसकी दातून लाभकारी मानी जाती है। सर्प दंश में भी इसकी जड़ो का पेस्ट प्रयोग करने की जानकारी मिलती है, जबकि पत्तियों को जहरीले रसायन सेवन के बाद उल्टी कराने के लिये प्रयोग किया जाता है। लेकिन वर्तमान समय मे जबकि आधुनिक चिकित्सा पद्धति में सर्पदंश का सटीक उपचार उपलब्ध है तो मेरा निवेदन है कि अन्य विकल्पों पर जाकर जान जोखिम में न डालें। बारिस में सर्पदंश के मामले बढ़ते हैं, तो ऐसे में तत्काल नजदीकी चिकित्सालय पहुँचें। समय रहते उपचार मिलने पर जान बच जाती है। एंटी स्नेक विराम हो इसका सर्वोत्तम उपचार है।

काफी समय पूर्व एक पारंपरिक चिकित्सक ने मुझे अंकोल की छाल का अधजला पाउडर कंजी के तेल के साथ मिलाकर असाध्य चर्म रोगों के उपचार की दवा बनाने के विषय मे बताया था, वे अब इस दुनिया मे नही हैं, किन्तु उनके चर्म रोगों के कुछ फार्मूले मैंने व्यक्तिगत उपयोग किये हैं जो सटीक एवं कारगर हैं। लेकिन कभी–कभी कुछ लोगो को विशेष रसायनों से एलर्जी होती है अतः बिना किसी जानकार या आयुर्वेदिक चिकित्सक के बिना मार्गदर्शन के दवा निर्माण की सलाह मैं किसी मित्र को नही देता। पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में अकोल की पत्तियों तथा फलों को मधुमेह नाशक, कैंसर रोधी, वात रोधी, हृदय रोगों में कारगर, सूक्ष्मजीव रोधी, जहरीले कीटो के लिए विषरोधी तथा ज्वरनाशक औषधि में शामिल किया गया है।

आधुनिक विज्ञान या शोध के नजरिये से बात करूँ तो इसमें कई महत्वपूर्ण रसायन पाये जाते हैं जो चिकित्सकीय दृष्टिकोण से बेहद महत्वपूर्ण हैं। इस वनस्पति का प्रत्येक अंग औषधीय महत्व का है। कायरो यूनिवर्सिटी के फार्मेसी विभाग के बुलेटिन में ऊपर लिखे समस्त गुणों के पक्ष में विस्तृत शोध पत्र जस का तस छपा मिल जायेगा। पब मेड समूह के प्रसिद्ध जर्नल में छपे शोधपत्र सहित कई अन्य शोधपत्रों में भी समस्त गुणों की सार्थकता का समर्थन किया है। इन समस्त शोध के नतीजों के अनुसार अंकोल में फ्लेवेनॉइड्स, टरपिनोइड्स, फेनोलिक ग्लाइकोसाइड्स, टैनिन, स्टेरॉइड्स, बीटा कारबोलिन, व कुछ अलकैलोइड्स जैसे अलेंजिसिन, अलेन्जिन, मार्केडिन, टुबुलोसिन, इमेटिन, एनकोरिन आदि पाये जाते हैं, जो इसके औषधीय गुणों के लिए जिम्मेदार हैं। कुल मिलाकर यहाँ भी आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा पद्धति के ज्ञान और जानकारी को आधुनिक विज्ञान सिद्ध करता हुआ नजर आता है। ज्यादातर शोधपत्रों में इसे सुरक्षित दवाओं में स्थान प्रदान किया गया है।

खैर इस विज्ञान और चमत्कार के चक्कर मे हमे नही पड़ना है। अपना तो सीधा सादा हिसाब है कि बर्षो से हमारे पूर्वज जिन पेड़ पौधों, वनस्पतियों, भोज्य पदार्थों आदि का सेवन करते आ रहे हैं, उन्हें सहजरूप से स्वीकार कर लेने में कोई हर्ज नही होना चाहिए, रही बात कि ये कितनी सुरक्षित हैं या इनका कोई नुकसान तो नही है, इस बात की चिंता वही करता है, जिसकी जड़ें अपनी ग्रामीण और प्राचीन सनातन संस्कृति से ढीली हो गई है। वह भी विज्ञान के इन शोध पत्रों को पढ़कर लौट ही आता है। सुबह का भुला अगर शाम को घर आ जाये तो उसे भटका नही कहते। हाँ लेकिन जो घर के सामने खड़े होकर जिद करे कि घर नही जाऊँगा, उसे जरूर बेवकूफ कह सकते हैं।

तो बेवकूफ बनने से अच्छा है, कि अपनी जड़ों से जुड़िये। अपने तीज त्यौहार, रीति रिवाजों के पीछे छिपे विज्ञान को समझने का प्रयास कीजिये। और अंत मे सबसे महत्वपूर्ण बात जो मैं अक्सर कहता हूँ, कि हमारे घर के वैज्ञानिक यानि हमारे बुजुर्ग दादा–दादी, नाना–नानी इनके अनुभव को टटोलिये। इनके जहन में कई रोगों के उपचार के फार्मूले राज की तरह दफ्न हैं, इन्हें बाहर निकालिए, इससे पहले कि इनके देवलोकगमन के साथ यह महत्वपूर्ण ज्ञान हमेशा के लिए समाप्त हो जाये। वैसे यह एक स्वादिष्ट फल भी है। किस किस ने इसके फलों का स्वाद चखा है वो भी बताएं। इसके फलों का सेवन भी उपचार की दिशा में ही काम करता है। आपके पास भी अकोल या काली अकोल से जुड़ी जानकारी हो तो कृप्या साझा करें।

🌿🌿🌿🌿🌿पुनर्वा (शास्त्रीय नाव: Boerhavia diffusa) ही एक महत्त्वाची आयुर्वेदिक औषधी आणि गुणकारी रानभाजी आहे. 'पुनर्वा' या शब्दाचा अर्थ 'जी पुन्हा नवीन करते' असा होतो, कारण ही वनस्पती शरीरातील पेशींना नवजीवन देण्याचे काम करते.

🌿ही एक जमिनीवर पसरणारी वेलवर्गीय वनस्पती आहे. यात हिरवी आणि लालसर जांभळट पाने असणारी असे दोन प्रकार आहेत.

🌿याशिवाय गुलाबी फुले आणि पांढरी फुले असेही दोन प्रकार आहेत. पांढरी फुले येतात तिला श्वेत पुनर्वा आणि गुलाबी फुले येतात तिला रक्त पुनर्वा असे म्हणतात.

🌿 महाराष्ट्रात हिला घेटुळी, वसू किंवा खापरा, खापरफोडी या नावांनीही ओळखले जाते.

🌿ही प्रामुख्याने पावसाळ्यात शेताचे बांध, माळरान आणि रस्त्याच्या कडेला मोठ्या प्रमाणात आढळते.

🌿याची चव थोडी कडू, तिखट आणि गोडसर असते.

🌿 पुनर्वा ही किडनीच्या आरोग्यासाठी उत्तम मानली जाते. शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढून टाकण्यासाठी आणि लघवीचे प्रमाण वाढवण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

🌿यकृताचे विकार, कावीळ, फॅटी लिव्हर आणि यकृताच्या इतर तक्रारींवर ही भाजी अत्यंत गुणकारी आहे.

🌿शरीरावरील कोणत्याही प्रकारची सूज, विशेषतः पाय किंवा चेहऱ्यावरील सूज कमी करण्यासाठी पुनर्नवा उपयुक्त ठरते.

🌿ही रानभाजी रक्त शुद्ध करण्यास मदत करते, ज्यामुळे त्वचाविकार आणि पित्तविकारांमध्ये आराम मिळतो.

🌿बद्धकोष्ठता आणि पोटाच्या इतर तक्रारी दूर करण्यासाठी पुनर्वाचा वापर टॉनिकप्रमाणे केला जातो.

🌿कोवळ्या पानांची लसूण आणि हिरवी मिरची घालून चविष्ट भाजी केली जाते.

🌿पुनर्वाचे अतिसेवन केल्यास काही वेळा कमी रक्तदाब किंवा निर्जलीकरणाचा त्रास होऊ शकतो.

🌿🌿🌿🌿🌿 Indian Mulberry : यानी नोनी!

एक अजब–अनोखा फल!😊😊

एक समय विज्ञापन वगैरह में 'नोनी का जूस' बहुत देखने–सुनने को मिल रहा था तो इसके बारे में मैंने थोड़ी जानकारी एकत्र करने की कोशिश की, कि आखिर यह होता क्या है तो मुझे क्या पता चला आप भी देखिए!👉

नोनी वास्तव में एक फल होता है, जिसका बॉटनिकल नाम Morinda citrifolia है और यह कॉफी वाली रुबियेसी (Rubiaceae) फैमिली का औषधीय गुणों वाला एक फलदार पेड़ है।

इसका मूल स्थान दक्षिण–पूर्व एशिया और 'ऑस्ट्रेलेशिया' माना जाता है मगर आश्चर्य की बात है कि इसे 'Indian Mulberry' कहा जाता है, जबकि वास्तविक Mulberry यानी 'शहतूत' दूसरी फैमिली मोरेसी (Moraceae) का सदस्य है। पता नहीं इस नामकरण का कारण क्या है?🤗🤗

इस नोनी के पेड़ ३ से १० मीटर ऊँचे होते हैं जिस पर बड़े आकार के चमकीले पत्ते और सफेद रंग के फूल होते हैं और अनन्नास जितने बड़े अण्डाकार हरे फल लगते हैं जो पकने के बाद पीले–सफेद हो जाते हैं। पकने के बाद भी फलों का स्वाद कड़वा और ख़राब होता है। स्मेल भी अच्छी नहीं होती। मगर इसके बाद भी ये फल अपने कुछ औषधीय गुणों के कारण यह बहुत उपयोगी होते हैं।

– जैसे एण्टीऑक्सीडेंट से भरपूर, एण्टी–इंफ्लेमेटरी होने से इम्यूनिटी–बूस्टर का काम करते हैं।

– विदेशों में पारम्परिक चिकित्सा में दर्द निवारण, शरीर की सूजन दूर करने, पाचन सुधार और त्वचा रोगों के इलाज में प्रयोग किये जाते हैं।

– इसके पत्ते कुछ आदिवासी समुदायों में साग–सब्जी के रूप में उपयोग किये जाते हैं जबकि फल से जूस व फ़ूड सप्लीमेंट बनाये जाते हैं। माना जाता है कि कुपोषण और शारीरिक दुर्बलता से पीड़ित लोगों के लिए यह संजीवनी बूटी जैसा होता है।

इस तरह से फायदे तो इसके बहुत हैं लेकिन साथ में कुछ नुकसान भी हैं जिनकी उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए।

जैसे कि इसके फलों का स्वाद और गन्ध दोनों तो अप्रिय होते ही हैं, इनके अधिक सेवन से लिवर पर भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

इनका किसी भी रूप में उपयोग गर्भवती महिलाओं व एलर्जिक या अति संवेदनशील व्यक्तियों के लिए जोखिमपूर्ण हो सकता है। किडनी से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए भी यह हानिकारक हो सकता है क्योंकि इसमें कई मिनरल्स ज्यादा मात्रा में उपस्थित होते हैं।

निष्कर्ष: यही कहा जा सकता है कि नोनी के पेड़ और फल औषधीय दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं, परन्तु किसी भी रूप में इनके सेवन में संयम व सावधानी के साथ ही अनुभवी आहार–विशेषज्ञ की सलाह आवश्यक है।

🌳🌳🌳🌳🌳उंबर या झाडाची माहिती ऐकून सर्वांना ही माहिती तुम्ही स्वतःहून शेअर कराल १००%... कारण हे झाडच आपल्या सर्वांच्या कल्याणासाठी आहे.

उंबराचे खूप महत्वाचे असे स्थान आहे, दत्ता दिगंबराचे पवित्र वस्ती स्थान असते, असे म्हणतात. त्यामुळे उंबराचे झाड हे तोडले जात नाही. उंबराची जेवढे अध्यात्मिक महत्व आहे तेवढे औषधातही त्याचा वापर करतात. वैद्यांनी प्रत्येक वनस्पतीची माहिती ठेऊन व्यवहारात कशी वापरावी? हे शिकण्यास हवे. हिरण्यकश्यपूचे पोट फाडल्यानंतर नरसिंहाच्या बोटाचा दाह होत होता, उंबराची फळ लावल्यानंतर तो गेला. असे एका पुराणात वाचले आहे या पवित्र अशा उंबराचे औषधी व अनुभवास आलेले उपयोग मी आपणास सांगणार आहे.

१) उंबराचे पाणी :– उंबराचे पाणी हे खूपच औषधी आहे, कडकी वगैरे असल्यास पाण्याने उत्तम आराम पडतो. घामोळ्या किंवा ज्या त्वचेच्या आजारात आग ही खूप असते, त्यात उंबराच्या पाण्याने त्वचाही पुसून काढावी. मागच्या महिन्यांमध्ये, उंबराचे पाणी काढण्यासाठी आम्ही मेहनत घेतली होती व आम्हाला खूप उंबराचे पाणी मिळाले. आजकाल बऱ्याच जणांना घसा, तोंड व जिभेचा कॅन्सर होतो. अशा रुग्णांमध्ये अन्न गिळता येत नाही. त्यामुळे प्रकृती खूपच खालावते, रुग्ण अगदी हवालदिल होतो. उंबराचे पाणी अशा वेळेला खूप वरदान ठरते असा अनुभव आहे. अशा रुग्णांनी उंबराच्या पाण्याचा जास्तीत जास्त वापर करायला हवा.

२) तोंड आल्यावर :– तोंड आल्यावर जी उंबराच्या पानावरती जे फोड येतात त्या फोडांचा छान वापर करून घेता येतो, फोड काढून घ्यावी मिक्सरला ती बारीक करून त्यांची चटणी करावी, त्यात मध व साखर टाकावी. तोंड आल्यावर ते मिश्रण चाटत रहावे. दोन–तीन दिवसात छान आराम पडतो, कोरडा खोकल्यावर, आम्हाला दोघा–तिघांना चांगला आराम पडलेला दिसून आला.

३) दात येणे :– लहान मुलांचे दात येतात तेव्हा त्यांना जुलाब होते, काही वेळा आवही पडते, अशा वेळा बत्ताशावर उंबराचे चिख पाडावे, व लहान मुलास खायला द्यावे मस्त आराम पडतो.

४) तापात असणारी तहान :– काही तापात खूपच तहान लागते, घसा अगदी कोरडा होतो, तहानेने जीव व्याकूळ होतो. अशा वेळी उंबराचा छान वापर करून घेता येतो. साल किंवा कच्ची फळे पाण्यात उगाळून द्यावे, कसलीही तहान भागते.

५) गालफडं फुगणे :– व्यवहारामध्ये गालफडे फुगणे असे म्हणतात, तर तारतरेच नाना औषध वापरून ती लगेच कमी पडत होत नाही, उंबराचा चीक जाड लेप केल्यास अराम पडतो.

६) गरमी :– गर्मीचा रुग्णांमध्ये लघवीच्या जागी जखम असते, लघवीस आग तिरका ठणका असतो, असा रुग्ण तरेचे ट्यूब लावूनही त्यांना फायदा होत नाही, वेगवेगळे औषध

घेऊन त्यांना फायदा होत नाही, अशा काही रुग्णांमध्ये उंबराच्या सालीचा काढा हा इतर औषधांबरोबर अनुपान म्हणून घेतल्यास, रुग्ण हा लवकर बरा होतो, त्याचे वैवाहिक आयुष्यही चांगले सुधारते, काही रुग्णांमध्ये याचा अनुभव घेतला आहे.

७) गावठी वैद्याचा अनुभव :– एक गावठी वैद्य काविळी वरती औषध देत, आमची व त्याची जुनी दोस्ती. काविळी व रती त्याच्याकडे बरीच लोक येत असत. काविळीवर ते बरेच झाडपाल्याचे औषध देत. त्यातील एक म्हणजे उंबराचे पिकलेले अर्धे पान विढ्यातून खायला देत.

८) जुनी जखम :– जुन्या जखमेवरत पान व सालीच्या काढ्या ने जखम धुवावी. मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये खूप चांगला फरक पडलेला दिसून येतो.

उंबराची फळे ही अंजिरा सारखे दिसतात, परंतु याचे सतत सेवन हे करू नये. ज्या स्त्रियांना अंगावरून सारखे पांढरे जाते त्यांनी उंबराच्या सालीच्या काडाने तो भाग धुवावा, चांगला आराम हा पडतो उंबराचे हे उपयोग मित्रांनो तुम्हाला नक्कीच आवडले असतील. देवाने आपल्यासाठी एवढं काही दिल आहे. याचा वापर जरूर करून घ्या. माणसाने प्रगतीच्या नावाखाली स्वतःमध्ये खूप बदल केला. अन्दी खाण्यापिण्यात व वागण्यातही. रानातले पशुपक्षी जसे आहे तसे जीवन जगत आहेत, ते अगदी स्वच्छंदी जीवन जगतात. तरी त्यांना कसला आजार नाही, काही नाही. माणसाने एवढी मोठी प्रगती करुन आजार पण काही कमी झालेले नाहीत, उलट ते वाढतच चालले आहेत. खरं तर नैसर्गिक खाने, राहने, देशी बी–बियाणांचा वापर करण्याची गरज निर्माण झाली आहे, बघा पटतय का?

दत्ता दिगंबरा स स्मरण करून लेख इथे थांबवतो.

राम कृष्ण हरी माऊली...

आपला,

डॉ. विलास जगन्नाथ शिंदे,

आयुर्वेदाचार्य,

जिजाई आयुर्वेद चिकित्सालय, खालापूर, रायगड.

फोन :– ९५९५६१८१२२ रात्री आठ ते नऊ या काळामध्ये फोन करणे आपले म्हणणे थोडक्यात मांडा.

🌳🌳🌳🌳🌳🫒कवठ (Wood Apple) ही कमी पाण्यावर, काटेरी आणि काटक परिस्थितीत वाढणारी एक अत्यंत औषधी वनस्पती आहे. याच्या कठीण कवचाच्या फळात क–जीवनसत्व (Vitamin C) विपुल प्रमाणात असते.

🫒कफ आणि पोटाच्या तक्रारींवर हे उत्तम असून याचा वापर चटणी, ज्यूस किंवा औषध म्हणून केला जातो. हे प्रामुख्याने कोरड्या हवामानात येते.

🫒शास्त्रीय नाव: Limonia acidissima (कुळ: रूटेसी)

🫒हे मध्यम आकाराचे (साधारण ३०–५० फूट) काटेरी झाड आहे.

🫒गोल, कठीण आणि जाड कवच असलेले फळ, ज्याचा रंग पिकल्यावर करडा–हिरवा होतो.

🫒आंबट–गोड आणि सुगंधी.

🫒लावल्यानंतर थोड्या काळजीनंतर हे झाड केवळ पावसाच्या पाण्यावरही तग धरू शकते.

कवठाचे आरोग्यदायी फायदे (औषधी गुणधर्म)

🫒भूक वाढवण्यासाठी आणि मळमळ, अरुची दूर करण्यासाठी गुणकारी.

🫒व्हिटॅमिन 'सी' मुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

🫒जुलाब, हागवण किंवा पोटदुखीमध्ये याचा गर उपयुक्त ठरतो.

🫒कवठाच्या गराने हिरड्या मजबूत होतात.

इतर: मधुमेह नियंत्रण, यकृताच्या समस्या आणि मूळव्याधावर हे फायदेशीर मानले जाते.

इतर उपयोग:

🫒या झाडापासून मिळणारा डिंक बाभळीच्या डिंकाला उत्तम पर्याय आहे.

🍋मजबूत आणि टिकाऊ लाकूड शेती अवजारांसाठी वापरले जाते.

🍋याच्या फळांपासून जाम, चटणी, जेली, बर्फी बनवू शकतो तसेच आतील गर वाळवून औषधांमध्ये वापरतात.

💢नेहमी पिकलेले कवठ खावे. कच्चे कवठ खाल्ल्याने सर्दी, खोकला किंवा डोकेदुखी होऊ शकते.

🌿🌿🌿🌿🌿"कुळीथ" याबाबत बऱ्याच लोकांना कल्पना नाही. हुलग सर्वांना सांगा सर्वांना याची माहिती कळेल महत्त्व कळेल

कुळीथ याबद्दल लिहायला गेलो, व माझे बालपण मला आठवायला सुरुवात झाली. माझी आई, माझी आजी या उत्कृष्ट स्वयंपाक करीत. त्यांच्या हाताला एक वेगळीच होती. पूर्वीची लोक ताप, अंगदुखी आली की कुण्या डॉक्टर कडे जाऊन इंजेक्शन वगैरे मारत नव्हती. ती लोकं भरपूर नैसर्गिक गोष्टींचा आधार घेऊन बरी होत. आमची आजी कुळीथ जास् गावाकडे 'हुलगा' असे म्हणतात, त्याचा माडग खूप छान करायची. ते पिल्यानंतर भरपूर घाम येऊन, अंग मोकळं व्हायचं. लगेच गडी दुसऱ्या दिवशी कामावर हजर. या कुळीथचा मी वापर खूप करून घेत असतो, व लोकांना करायला सांगतो. इतके हे स्वस्त व महान असे औषध आहे.

१) कोकणातील एका खास दोस्ताची आठवण :–

माझे वैद्यकीय शिक्षण सावंतवाडीत झाले. तिकडे माझे भरपूर दोस्त आहेत. त्यातील एका दोस्ताकडे पावसाळ्यात कुळीथची पिठी केली जाई. रात्रीच्या जेवणात ती हमखास असे. उकड्या तांदळाच्या भाताबरोबर ही पिठी खूप चविष्ट लागे. त्याच्याकडे या पिठीबरोबर जेवण खूप वेळा केले आहे. माझा तो मित्र "कधी येणार आहेस तू, आजी तुझी खुप आठवण काढते. पिठी केली की, तुझी आठवण हमखास काढते रे ती." हे त्याचं वाक्य खूप वेळा ऐकल आहे. ही पिठी कशी करायची? व माडग कसं करायचं? याचा व्हिडिओ "आयुर्वेद जागरण" या माझ्या यूट्यूब चैनलला एके दिवशी नक्की टाकेल. उपवासाच्या दिवशी याचा गोड कढन चांगलं होतं. त्याचे कोंब काढून कोकणात सांमारे करतात.

२) मुतखडा :–

माझ्याकडे येणाऱ्या लोकांना "कुळीथ त्याचा काढा घेत जा" असं सांगितलं की कुळीथ हा काय प्रकार आहे? असं काही जण विचारतात. सदर रुग्ण आता हे काही घेणार नाही. याचा अंदाज घेऊन मुतखड्याच्या रुग्णास माझ्याकडील कुळथाची पावडर देतो, व त्याचा काढा आठवड्यातून एकदा घ्यायला सांगतो. मुतखड्यावर याचा अप्रतिम उपयोग होतो.

३) तापावरती :–

बऱ्याचशा तापामध्ये वैद्य लोक शरीराला ताकद यावी, म्हणून दूध व हळद घ्यायला सांगतात. आमच्याकडे ज्वर चिकित्साला खूप महत्वाचे असे स्थान दिलेले आहे. तापाचे भरपूर प्रकार पडतात. त्याच्या मध्ये सन्निपात नावाचा एक प्रकार आहे, त्याच्यामध्ये कुळीथ कढन निर्धोकपणे द्यावे. याने खूप छान फरक पडतो. ग्रंथात खूप छान उल्लेख आहेत.

४) स्त्रियांसाठी महत्त्वाचे :–

आजकाल बऱ्याच माता–भगिनींना पूर्ण दिवस भरण्याअगोदर प्रसूती ही होते. किंवा काही कारणामुळे अगोदरच सिझेरियन करून प्रसूती ही केली जाते. अशा वेळी बाळंतपणातील काही सल पोटात राहते. ती राहू नये यासाठी बाळंतपणानंतर कुळथाचे कढण घ्यायला जुन्या–जाणत्या म्हातारबाया नक्की सांगत.जे परंपरेने चालत आले आहे, त्याच्यामध्ये काहीतरी सत्य असते, विज्ञान असते. हे लोकांना सांगूनही कळत नाही. आधुनिकतेच्या नावाखाली या गोष्टींना नाके मुरडणारे, नाव ठेवणारे आम्ही खूप पाहिलेत. प्रसूती झाल्यानंतर शेकही घ्यायला, बरेच जण टाळाटाळ करतात. बऱ्याच भगिनींना पाळी साफ होत नाही, पीसीओडी सारखे आजार तर सर्रास दिसून येतं आहेत. अशांना खाण्यापिण्यातील बदल हे सुचवावे लागतात. काही घरगुती उपाय सांगावे लागतात. त्यांनी पाळी येण्याच्या अगोदर कुळीथाचे कढन अवश्य घ्यावे.

५) लहान मुलांसाठी :–

बऱ्याच लहान मुलांमध्ये शरीर हे सुजते. पोट नगाऱ्यासारखे फुगून येते. संडासला दोन–चार दिवसांनी कधीतरी होते. पूर्वीचे लोक साधारण, साठीच्या पुढच्या लोकांच्या तोंडून "नाळ गुद" हा शब्द बऱ्याच जणांनी ऐकला असेल. या आजारावर ती कुळथाचे कढण जरूर द्यावे. लघवीला, शौचाला साफ होऊन पोट चांगल्यापैकी ओसरते.

दगड तोडणारे लोक तुम्ही बघितले आहेत काय? दगड तोडणे हे सुखाचे काम बिलकुल नाही. कुळीथ त्याच्या काढ्यामध्ये दगड भिजवले जाऊन मग ते तोडले जातात. हे तुमच्यापैकी किती लोकांना माहीत आहे? हुलग्याचे एवढे गुण गात आहे. परंतु इथे एक गोष्ट लक्षात ठेवा, हुलगे हे दररोज खाण्यासाठी बिलकुल नाहीत. ग्रंथकारांनी हुलग्याचा वापर करताना काळजी घ्यायला सांगितले आहे. काही आचार्य हे शिलाजीत सेवन करणाऱ्यांनी कुळीथाचे कढन खाऊ नये, हे सांगतात. शिलाजीत याचाप्रभाव नष्ट होतो. मुतखड्याच्या बऱ्याच रुग्णांना आम्ही शिलाजीत पासून तयार केलेली गोळी व कुळथाचे कढण यांच्यापैकी एक पर्याय सुचवून त्यांना तशी औषध देतो.

जाता जाता एका रुग्णाची आठवण मला यानिमित्ताने झाली. खेड्यांमधील एका रुग्णास थोडा जरी राग आला की, अंगातून घामाच्या धारा वाहत. या धारामुळे त्यास प्रचंड थकवा येई. कोणीतरी त्याला माझे नाव सुचविल्यामुळे तो विश्वासाने आला होता. चर्चा केल्यानंतर त्याची दुखरी नस लक्षात येऊन त्यास काही औषधोपचार दिले व घरगुती उपचार म्हणून कुळीथ भाजून त्याचे पीठ शरीरावरती लावायला सांगितले. थोड्या दिवसानंतर त्याची लक्षणे बरीचशी कमी झाली.

मित्रांनो,आपल्या जवळच्या वैद्यराज यांच्या सहाय्याने याचा तुम्ही नक्कीच वापर करा. तुम्हाला कुळीथ या कडधान्य विषयी बरीच माहिती मिळाली असेल. तुम्हाला माडग व पिठी याविषयीचा व्हिडीओ नक्की टाकेल. कुळीथ त्याच्या कढण मध्ये ताक टाकून एक मस्त कालवण तयार होतं, व ते खूप चविष्ट लागत. त्याचा जरूर आस्वाद घ्या.

आपला,

डॉ. विलास जगन्नाथ शिंदे

"आयुर्वेदाचार्य" जिजाई आयुर्वेद चिकित्सालय खालापूर, रायगड

मोबाईल नंबर :– ९५९५६१८१२२, रात्री आठ ते नऊ या वेळेत फोन करा.

🥣🥣🥣🥣🥣गर्भ धारण एक प्राकृतिक और पवित्र प्रक्रिया है, जो केवल शरीर ही नहीं, बल्कि मन और आत्मा की भी तैयारी की मांग करती है। आयुर्वेद, जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन की विद्या है, इस विषय में गहराई से मार्गदर्शन प्रदान करता है।

आयुर्वेद में गर्भधारण को केवल शारीरिक योग्यता नहीं, बल्कि संतुलित वात, पित्त, कफ, शुद्ध आहार, शांत चित्त और स्वस्थ जीवनशैली का परिणाम माना गया है। यदि दंपति गर्भधारण की इच्छा रखते हैं, तो उन्हें पहले अपने शरीर की शुद्धि, पोषण, और स्थिरीकरण करना चाहिए।

गर्भधारण के लिए आयुर्वेदिक उपायों में मुख्यतः आहार, दिनचर्या, औषधि, योग और मानसिक स्थिति पर ध्यान दिया जाता है।

१. शरीर की शुद्धि और संतुलन :– गर्भधारण से पहले शरीर की सफाई और दोषों का संतुलन अत्यंत आवश्यक होता है। आयुर्वेद में इसे "शोधन", अर्थात् पंचकर्म प्रक्रिया

द्वारा किया जाता है। यदि पंचकर्म संभव न हो, तो घरेलू उपाय जैसे त्रिफला का सेवन, गर्म जल का प्रयोग, वमन और उपवास जैसे हल्के उपाय भी शरीर को शुद्ध करते हैं। इससे शरीर से विषैले तत्व निकलते हैं और अग्नि (पाचन शक्ति) सुधरती है।

२. उचित आहार और पौष्टिकता :– गर्भधारण की संभावना बढ़ाने के लिए आहार में कुछ विशेष चीजें शामिल की जानी चाहिए। गाय का #दूध, देसी घी, #बादाम, अखरोट, ताजे #फल, हरी सब्जियाँ और विशेष रूप से सप्तधातु (शरीर के सात मूल तत्व) को पोषण देने वाले पदार्थ उपयोगी होते हैं।

आयुर्वेद में शुद्ध #शिलाजीत, #अश्वगंधा, सफेद मुसली, और शतावरी जैसे औषधीय वनस्पति युगों से गर्भधारण में सहायक मानी गई हैं। ये #शरीर को बल, वीर्य और ओज प्रदान करती हैं।

३. ओवुलेशन और मासिक धर्म चक्र की नियमितता :– आयुर्वेद मासिक धर्म को "ऋतुकाल" कहता है, और इसे अत्यंत महत्व देता है। यदि स्त्री का चक्र असंतुलित है – जैसे अनियमित मासिक, अत्यधिक रक्तस्राव या कष्टदायक पीरियड – तो गर्भधारण में कठिनाई हो सकती है। इसके लिए लौह भस्म, अशोक चूर्ण, लोध्रासव, और हिंग्वाष्टक चूर्ण जैसे औषधियों का सेवन लाभकारी होता है।

अलसी के #बीज, #तिल, #दालचीनी, #सौंठ जैसे घरेलू उपाय भी मासिक चक्र को नियमित करने में सहायक हैं।

४. पुरुष की उर्वरता और वीर्य की गुणवत्ता :– आयुर्वेद वीर्य को शरीर की सबसे सूक्ष्म धातु मानता है। वीर्य की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए #ब्राह्मी, शुद्ध शिलाजीत, कौंच बीज चूर्ण, मकरध्वज, और अश्वगंधा अत्यंत लाभकारी माने जाते हैं। इसके साथ–साथ #धूम्रपान, #मद्यपान, अत्यधिक संभोग या थकान से बचना आवश्यक है।

शुक्रधातु की वृद्धि के लिए आहार में देसी गाय का दूध, छुआरे, अंजीर, #मुनक्का, और देसी घी शामिल करना चाहिए। साथ ही रात को समय से सोना और सुबह ब्रह्ममुहूर्त में उठना #वीर्य की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

५. मानसिक और भावनात्मक तैयारी :– आयुर्वेद में मन की स्थिति को गर्भधारण के लिए निर्णायक माना गया है। दंपति के बीच प्रेम, समझदारी, और मानसिक स्थिरता गर्भ की स्थापना में सहायता करती है। अत्यधिक चिंता, तनाव, या क्रोध की अवस्था गर्भाधान को रोक सकती है।

इसके लिए ध्यान (ध्यान योग), प्राणायाम (विशेषतः अनुलोम–विलोम और भ्रामरी), और शांतिप्रद वातावरण का निर्माण करना अत्यंत आवश्यक है। "गर्भसंस्कार" की अवधारणा के अनुसार, गर्भ से पूर्व और गर्भावस्था के दौरान मानसिक और भावनात्मक पवित्रता आवश्यक होती है।

६. उपयुक्त समय और संभोग विधि :– आयुर्वेद के अनुसार ऋतुकाल में उचित समय पर संभोग से ही गर्भ की स्थापना सफल होती है। मासिक धर्म के १२वें से १६वें दिन के बीच का समय सर्वाधिक उपयुक्त होता है।

अत्यधिक, असमय, या जबरन संबंध गर्भधारण की संभावना को घटा देते हैं। इसके अतिरिक्त संभोग के बाद दोनों को आराम करना चाहिए, न कि तुरंत उठकर अन्य कार्य में लगना।

७. विशेष आयुर्वेदिक #योग और नुस्खे :– गर्भधारण के लिए कई घरेलू उपाय प्रयोग में लाए जाते हैं, जैसे:

अश्वगंधा चूर्ण + दूध: प्रतिदिन रात को सोने से पहले।

शतावरी कल्प: स्त्री के लिए अत्यंत पौष्टिक और गर्भधारण में सहायक।

कौंच बीज चूर्ण + दूध: #पुरुष के शुक्र की वृद्धि के लिए।

गोघृत में पका हुआ सूखा नारियल और खजूर: दोनों के लिए टॉनिक समान।

गुड़ + तिल + #अदरक: मासिक धर्म की नियमितता और गर्भाशय की सफाई के लिए।

८. जीवनशैली का संयम :– अत्यधिक शारीरिक थकावट, देर रात जागना, जंक फूड, ठंडी वस्तुएँ, मानसिक #तनाव, टीवी और #मोबाइल की लत जैसे कारण भी गर्भधारण में बाधक बनते हैं। इनसे बचकर दिनचर्या को प्राचीन भारतीय जीवनशैली के अनुसार ढालने से गर्भ की संभावना बढ़ती है।

गर्भधारण केवल एक जैविक प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक संपूर्ण जीवनशैली है। आयुर्वेद में यह स्पष्ट रूप से कहा गया है कि जब शरीर, मन और आत्मा संतुलित हो जाते हैं, तभी संतान रूपी दिव्य बीज गर्भ में पनप सकता है।

आयुर्वेदिक ज्ञान और घरेलू उपायों के माध्यम से यदि जीवन को संतुलित किया जाए, तो न केवल गर्भधारण की संभावना बढ़ती है, बल्कि एक स्वस्थ, तेजस्वी और संस्कारी संतान का जन्म भी होता है।

(कोई भी उपाय चिकित्सक की सलाह या किसी आयुर्वेद के जानकार की सलाह पर करें बिना सलाह न करे.)

🌳🌳🌳🌳🌳 रक्तचंदनाची बाहुली: एक औषधी बाहुली.

सहा–सात दशकापूर्वी किंबहूना तत्पूर्वीही अत्याधुनिक औषधाची सुविधा नव्हती. आजीच्या बटव्यातूनच रुग्णावर उपचार व्हायचे आयुर्वेदानुसार महत्व होते. रगद (रक्ताचा अपभ्रंश) चंदनाची बाहुली तर पाय मुरगळ्यावर आजीच्या बटव्यातून लगेच बाहेर यायची. लेप वाळल्यावर गरम पाण्याने शेकला की रुग्णास आराम वाटायचा. आजही काही मोजक्याच घरात मध्ये ही बाहुली पाहाण्यास मिळते. माझ्याही घरात आहे पार पंजोबाच्या काळापासुन!

हि भारतात उगवणारी एक आयुर्वैदीक औषधी वनस्पती आहे. ही चंदनाचीच एक जात आहे. त्यास शास्त्रीय भाषेत "टेरोकाप्स सॅन्टलिनस" असे म्हणतात. अनेक लोक याला उगाळुन याचा टिळा लावतात.

रक्तचंदनाच्या लाकडापासून ही बाहुली बनवली जाते. हाडे किंवा सांधे दुखु लागल्यावर अथवा प्रचंड प्रमाणात मुकामार बसल्यावर ती उगाळून लावल्यास ओढ बसून वेदनेची तीव्रता कमी होते.

मुकामार, शरीरावरील सूज यावर उपाय म्हणून रक्तचंदन बाहूलीचा वापर करतात. मुकामार लागल्यामुळे त्या जागी सूज येऊन त्वचा लाल झाली असल्यास ठणके मारतात. अशावेळी रक्तचंदन सहाणेवर पाणी घेऊन त्यावर उगाळून व त्याचा जाडसर लेप सुजेच्या जागी लावतात व तो लेप वाळल्यावर त्यावर रुग्णास सोसवेल इतक्या गरम मिठाचा शेक दिला जातो.

परंतु रक्तचंदन आणि सफेदचंदन यात जमीन असमानाचा फरक आहे तो कसा ते आपण जाणून घेऊयात. मुळात रक्त चंदनाच्या झाडात लाल रंगाचा द्रव पदार्थ असतो. त्यामुळेच या झाडाला "रक्तचंदन" असे म्हटले आहे. या झाडाचे वाळलेले लाकुडही लाल रंगाचेच असते. चंदन सुवासिकतेसाठी प्रसिध्द आहे पण या चंदनाप्रमाणे रक्तचंदनाच्या झाडाला मुळीच सुगंध येत नाही.

साधारण लाकुड पाण्यात तरंगते पण याच्या उलट रक्तचंदनाचे लाकुड जास्त घनतेमुळे पाण्यामध्ये टाकले असता आजिबात तरंगत नसल्याने हे लाकुड ओळखण्याचा सर्वात सोपा मार्ग आहे.

खालील फोटोत दिसत असलेल्या बाहुलीचे वय साधारण १२० वर्ष आहे. माझ्या पणजीच्या पासून ही आमच्या कडे आहे.

🌿🌿🌿🌿🌿 हम छोटी–मोटी बीमारियों का इलाज स्वयं कर सकते है, इन्हे हम दादी माँ की नुस्के कह सकते हैं|

छोटे–छोटे प्रयोग जिनको आप अवश्य अपनाए, कुछ प्रयोग जो आपको घर में ही उपलब्ध है अजमाए और लाभ ले।

▪ खराश–सूखी खाँसी के लिये अदरक और गुड

गले में खराश या सूखी खाँसी होने पर पिसी हुई अदरक में गुड़ और घी मिलाकर खाएँ। गुड़ और घी के स्थान पर शहद का प्रयोग भी किया जा सकता है। आराम मिलेगा।

▪ मुँह और गले के कष्टों के लिये सौंफ और मिश्री

भोजन के बाद दोनों समय आधा चम्मच सौंफ चबाने से मुख की अनेक बीमारियाँ और सूखी खाँसी दूर होती है, बैठी हुई आवाज़ खुल जाती है, गले की खुश्की ठीक होती है और आवाज मधुर हो जाती है।

▪ बदन के दर्द में कपूर और सरसों का तेल

१० ग्राम कपूर, २०० ग्राम सरसों का तेल – दोनों को शीशी में भरकर मजबूत ठक्कन लगा दें तथा शीशी धूप में रख दें। जब दोनों वस्तुएँ मिलकर एक रस होकर घुल जाए तब इस तेल की मालिश से नसों का दर्द, पीठ और कमर का दर्द और, माँसपेशियों के दर्द शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं।

▪ जोड़ों के दर्द के लिये बथुए का रस

बथुआ के ताजा पत्तों का रस पन्द्रह ग्राम प्रतिदिन पीने से गठिया दूर होता है। इस रस में नमक–चीनी आदि कुछ न मिलाएँ। नित्य प्रातः खाली पेट लें या फिर शाम चार बजे।

इसके लेने के आगे पीछे दो–दो घंटे कुछ न लें। दो–तीन माह तक लें।

▪ भोजन से पहले अदरक

भोजन करने से दस मिनट पहले अदरक के छोटे से टुकडे को सेंधा नमक में लपेट कर [थोड़ा ज्यादा मात्रा में] अच्छी तरह से चबा लें। दिन में दो बार इसे अपने भोजन का आवश्यक अंग बना लें, इससे हृदय मजबूत और स्वस्थ बना रहेगा, दिल से सम्बंधित कोई बीमारी नहीं होगी और निराशा व अवसाद से भी मुक्ति मिल जाएगी।

▪ अजवायन का साप्ताहिक प्रयोग

सुबह खाली पेट सप्ताह में एक बार एक चाय का चम्मच अजवायन मुँह में रखें और पानी से निगल लें। चबाएँ नहीं। यह सर्दी, खाँसी, जुकाम, बदनदर्द, कमरदर्द, पेटदर्द, कब्जियत और घुटनों के दर्द से दूर रखेगा। १० साल से नीचे के बच्चों को आधा चम्मच २ ग्राम और १० से ऊपर सभी को एक चम्मच यानी ५ ग्राम लेना चाहिए।

▪ जलन की चिकित्सा चावल से

कच्चे चावल के ८–१० दाने सुबह खाली पेट पानी से निगल लें। २१ दिन तक नियमित ऐसा करने से पेट और सीने की जलन में आराम आएगा। तीन माह में यह पूरी तरह ठीक हो जाएगी।

▪ दाँतों के कष्ट में तिल का उपयोग

तिल को पानी में ४ घंटे भिगो दें फिर छान कर उसी पानी से मुँह को भरें और १० मिनट बाद उगल दें। चार पाँच बार इसी तरह कुल्ला करे, मुँह के घाव, दाँत में सड़न के कारण होने वाले संक्रमण और पायरिया से मुक्ति मिलती है।

▪ मुलेठी पेप्टिक अलसर के लिये

मुलेठी के बारे में तो सभी जानते हैं। यह आसानी से बाजार में भी मिल जाती है। पेप्टिक अल्सर में मुलेठी का चूर्ण अमृत की तरह काम करता है। बस सुबह शाम आधा चाय का चम्मच पानी से निगल जाएँ। यह मुलेठी का चूर्ण आँखों की शक्ति भी बढ़ाता है। आँखों के लिये इसे सुबह आधे चम्मच से थोड़ा सा अधिक पानी के साथ लेना चाहिये।

▪ सरसों का तेल केवल पाँच दिन

रात में सोते समय दोनों नाक में दो दो बूँद सरसों का तेल पाँच दिनों तक लगातार डालें तो खाँसी–सर्दी और साँस की बीमारियाँ दूर हो जाएँगी। सर्दियों में नाक बंद हो जाने के दुख से मुक्ति मिलेगी और शरीर में हल्कापन मालूम होगा।

▪ दमे के लिये तुलसी और वासा

दमे के रोगियों को तुलसी की १० पत्तियों के साथ वासा (अडूसा या वासक) का २५० मिलीलीटर पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर दें। लगभग २१ दिनों तक सुबह यह काढ़ा पीने से आराम आ जाता है।

▪ मौसमी खाँसी के लिये सेंधा नमक

सेंधा नमक की लगभग एक सौ ग्राम डली को चिमटे से पकड़कर आग पर, गैस पर या तवे पर अच्छी तरह गर्म कर लें। जब लाल होने लगे तब गर्म डली को तुरंत आधा कप पानी में डुबोकर निकाल लें और नमकीन गर्म पानी को एक ही बार में पी जाएँ। ऐसा नमकीन पानी सोते समय लगातार दो–तीन दिन पीने से खाँसी, विशेषकर बलगमी खाँसी से आराम मिलता है। नमक की डली को सुखाकर रख लें एक ही डली का बार बार प्रयोग किया जा सकता है।

▪ पेट में वायु–गैस के लिये मट्ठा और अजवायन

पेट में वायु बनने की अवस्था में भोजन के बाद १२५ ग्राम दही के मट्ठे में दो ग्राम अजवायन और आधा ग्राम काला नमक मिलाकर खाने से वायु–गैस मिटती है। एक से दो सप्ताह तक आवश्यकतानुसार दिन के भोजन के पश्चात लें।

▪ फटे हाथ पैरों के लिये सरसों या जैतून का तेल

नाभि में प्रतिदिन सरसों का तेल लगाने से होंठ नहीं फटते और फटे हुए होंठ मुलायम और सुन्दर हो जाते है। साथ ही नेत्रों की खुजली और खुश्की दूर हो जाती है।

इस तरह की हेल्थ से जुड़ी जानकारी के लिए हमें फॉलो करें!

🌳🌳🌳🌳🌳 आजकल देसी किकर (बबूल) की फलियां आ गई हैं। आपके आसपास भी जहां कहीं देसी किकर (बबूल) हो, आप भी उसकी फलियां इकट्ठा कर लें।

ध्यान रखें कि जमीन पर गिरी हुई फलियां न उठाएं, अपने साथ कोई डंडा या हुक जैसी चीज ले जाएं। अब इन फलियों को तोड़कर बिना बीज वाली साफ और अच्छी फलियां (टुकड़े) अलग कर लें, जो बिल्कुल सही और स्वस्थ हों। अब इन्हें छांव में सुखाने के लिए रख दें।

ध्यान रखें कि अगर घुटनों में दर्द या चलने पर टक-टक की आवाज आती हो तो उसके लिए बीज वाली फलियां ज्यादा फायदेमंद होती हैं।

लेकिन अगर इसे धात रोग, स्वप्नदोष, पुरुष शक्ति बढ़ाने या वीर्य को गाढ़ा करने के लिए इस्तेमाल करना हो तो बिना बीज वाली फलियां लें।

कुछ दिनों बाद ये फलियां पूरी तरह सूख जाएंगी।

अगर इनका वजन २०० ग्राम हो जाए तो २०० ग्राम किकर का गोंद और २०० ग्राम धागे वाली मिश्री पंसारी से ले आएं।

अब गोंद को तवे पर हल्कासा भून लें और अलग पीस लें। मिश्री और किकर की फलियां भी अलग-अलग पीस लें। पहले इन्हें हमामदस्ते में मोटा-मोटा कूट लें, फिर मिक्सर ग्राइंडर से पीस सकते हैं।

ध्यान रखें कि पीसते समय मिक्सर ज्यादा गर्म न हो। एक-दो राउंड चलाकर बंद कर दें, फिर दोबारा चलाएं।

इस तरह तीनों चीजों को अलग-अलग पीसकर छलनी से छान लें और किसी साफ डिब्बे में भरकर संभालकर रख लें।

यह मिश्रण निम्न समस्याओं में लाभकारी माना जाता है:

धात रोग और स्वप्नदोष, वीर्य का पतलापन, वीर्य में पस सेल्स होने और शुक्राणुओं की गतिशीलता कम होने में, जननेंद्रिय की अधिक गर्मी को कम करने में, खाने में स्वादिष्ट होता है और कैल्शियम की कमी को पूरा करने में मदद करता है, घुटनों, कंधों और पीठ के दर्द में भी लाभ देता है, इस चूर्ण का उपयोग हर प्रकृति (तासीर) वाला व्यक्ति कर सकता है।

अगर चाहें तो इसमें अपनी सुविधा अनुसार कुश्ता कली और प्रवाल पिष्टी जैसी वीर्यवर्धक औषधियां भी मिला सकते हैं।

अगर मिलानी हों तो एक-एक तोला मिलाई जा सकती हैं।

मात्रा (Dose) :-

इस चूर्ण की मात्रा ३ से ६ ग्राम (लगभग १ से १ १/२ चम्मच) तक ली जा सकती है।

कफ प्रकृति वाले रोगी इसे शहद के साथ भी ले सकते हैं।

घरेलू नुस्खे

🌿🌿🌿🌿🌿 आयुर्वेद में छोटी दूधी (Euphorbia thymifolia) को एक अत्यंत गुणकारी औषधि माना गया है। यह स्वाद में कड़वी, तासीर में ठंडी और कफ-पित्त को शांत करने वाली होती हैं

📜 आयुर्वेदिक श्लोक :-

आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ 'भावप्रकाश निघंटु' में दूधी (दुग्धिका) के गुणों का वर्णन इस प्रकार मिलता है :

> दुग्धिका स्वादुपसतिक्ता कटुष्णोष्णच तद्विध।

> रक्तपित्तहरा वृष्या मूत्रला कफवातनुत् ॥

अर्थ: दूधी स्वाद में मीठी, कसैली और तीखी होती है। यह रक्तपित्त (खून की गर्मी) को दूर करने वाली, शुक्रवर्धक (Vrishya), मूत्रवर्धक और कफ-वात को शांत करने वाली है।

🌿 छोटी दूधी के मुख्य फायदे :-

१. चर्म रोग (Skin Diseases) :–

छोटी दूधी में एंटी–बैक्टीरियल और एंटी–फंगल गुण होते हैं।

* दाद–खाज–खुजली: इसके पौधे को पीसकर लगाने या इसका दूध प्रभावित स्थान पर लगाने से खुजली और दाद में आराम मिलता है।

* मुंहासे: इसका रस चेहरे पर लगाने से कील–मुंहासे कम होते हैं।

२. अतिसार और पेचिश (Diarrhea & Dysentery) :–

पेट के विकारों के लिए यह रामबाण मानी जाती है।

* यदि दस्त में खून आ रहा हो या मरोड़ उठ रही हो, तो छोटी दूधी के पंचांग (जड़, तना, पत्ती, फूल, फल) का काढ़ा या चूर्ण शहद के साथ लेने से तुरंत लाभ होता है।

३. श्वास रोग और अस्थमा (Respiratory Issues) :–

* यह फेफड़ों में जमे कफ को बाहर निकालने में मदद करती है। दमा (Asthma) के रोगियों के लिए इसके पत्तों का चूर्ण बहुत लाभकारी सिद्ध होता है।

४. कमजोरी और शुक्रवर्धक (Strength & Vitality) :–

* आयुर्वेद के अनुसार, छोटी दूधी शरीर की कमजोरी को दूर करती है। इसके चूर्ण को मिश्री और दूध के साथ लेने से शारीरिक शक्ति और ओज की वृद्धि होती है।

५. घाव भरने में सहायक (Wound Healing) :–

* कहीं चोट लग जाए या पुराना घाव हो जो भर न रहा हो, तो दूधी के पंचांग का लेप घाव को जल्दी सुखाने और संक्रमण रोकने में मदद करता है।

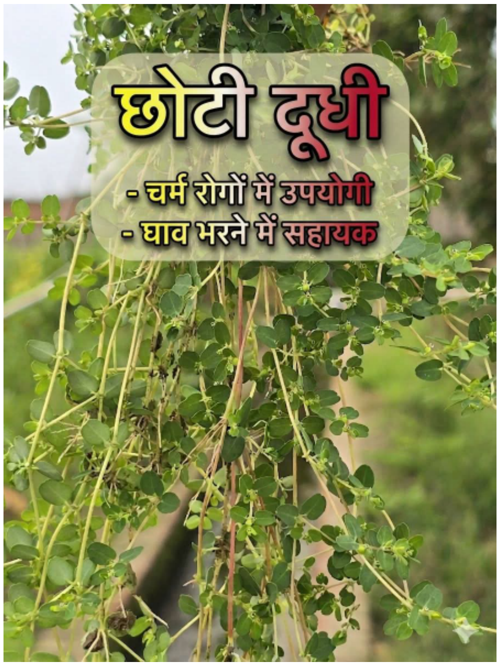
६. महिलाओं के लिए लाभकारी :–

* स्तनपान कराने वाली माताओं में दूध की कमी होने पर, छोटी दूधी का सेवन (चिकित्सक की सलाह पर) दूध की मात्रा बढ़ाने में सहायक होता है।

⚠ सावधानी :–

छोटी दूधी का उपयोग हमेशा सीमित मात्रा में करना चाहिए। इसमें से निकलने वाला "सफेद दूध" (Latex) आँखों के लिए नुकसानदेह हो सकता है, इसलिए इसे आँखों से दूर रखें।

नोट: किसी भी औषधि को उपचार के तौर पर लेने से पहले एक अनुभवी आयुर्वेदिक चिकित्सक (Vaidya) से परामर्श जरूर लें।



🌿🌿🌿🌿🌿 अकरकरा (Akarkara), जिसे वानस्पतिक रूप से Anacyclus pyrethrum कहा जाता है, आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा पद्धति की एक अत्यंत प्रभावशाली और बहुमूल्य औषधि है। यह मुख्य रूप से अपनी गर्म तासीर और उत्तेजक गुणों के लिए जानी जाती है।

मुख्य पहचान और गुण :–

अकरकरा का पौधा छोटा और फैला हुआ होता है, जिसके फूल बीच में पीले और किनारों पर सफेद होते हैं। चिकित्सा में इसकी जड़ का सबसे अधिक उपयोग किया जाता है। असली अकरकरा की पहचान यह है कि इसे जीभ पर रखने पर तेज झनझनाहट महसूस होती है और लार (saliva) अधिक मात्रा में बनने लगती है।

महत्वपूर्ण लाभ :–

 * दांतों का दर्द: इसके चूर्ण को मंजन की तरह इस्तेमाल करने या दांतों के बीच दबाने से दांत दर्द में तत्काल आराम मिलता है। यह मसूड़ों की सूजन और पायरिया में भी लाभकारी है।

 * पुरुष स्वास्थ्य: आयुर्वेद में इसे 'वाजीकरण' औषधि माना गया है। यह शारीरिक शक्ति और पौरुष क्षमता बढ़ाने में सहायक है।

 * गले और श्वसन संबंधी रोग: अकरकरा का काढ़ा गरारे करने के लिए उपयोग किया जाता है, जो टॉन्सिल, गले की खराश और हकलाहट (stammering) जैसी समस्याओं में राहत देता है।

 * नर्वस सिस्टम: यह मस्तिष्क को सक्रिय करता है और लकवा (paralysis) जैसी स्थितियों में सहायक उपचार के रूप में उपयोग किया जाता है।

सावधानी :–

चूंकि अकरकरा बहुत गर्म और तीखा होता है, इसलिए इसका उपयोग बहुत कम मात्रा (२५०mg से ५००mg) में करना चाहिए। अधिक मात्रा में सेवन करने से पेट में जलन या दस्त हो सकते हैं। गर्भवती महिलाओं और बच्चों को इसका सेवन बिना डॉक्टरी सलाह के नहीं करना चाहिए।

🌿🌿🌿🌿🌿 सालपर्णी (Desmodium gangeticum) आयुर्वेद की एक बहुत ही महत्वपूर्ण औषधि है, जिसे 'दशमूल' की दस मुख्य जड़ों में से एक माना जाता है। यह सेहत के लिए कई तरह से गुणकारी है:

सालपर्णी के मुख्य लाभ :–

 * श्वसन रोगों में सहायक: सालपर्णी फेफड़ों की सूजन को कम करने में मदद करती है। यह पुरानी खांसी, अस्थमा और सांस लेने में होने वाली तकलीफ को दूर करने के लिए उपयोग की जाती है।

 * पाचन तंत्र के लिए: जैसा कि आपकी फोटो में भी अंकित था, यह दस्त (Diarrhea) और पेचिश के इलाज में बहुत प्रभावी है। यह पेट की मरोड़ और गैस की समस्या को भी शांत करती है।

 * हृदय स्वास्थ्य (Heart Health): आयुर्वेद के अनुसार, सालपर्णी 'हृद्य' (हृदय के लिए लाभकारी) होती है। यह हृदय की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करती है और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने में मदद करती है।

 * सूजन और दर्द निवारक: इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द, गठिया (Arthritis) और शरीर की सामान्य सूजन को कम करने में मददगार हैं।

 * बुखार और कमजोरी: पुराने बुखार या टाइफाइड के बाद शरीर में आने वाली कमजोरी को दूर करने के लिए इसके काढ़े का सेवन किया जाता है। यह शरीर को आंतरिक मजबूती (immunity) प्रदान करती है।

 * स्त्री रोगों में उपयोगी: प्रसव के बाद महिलाओं के स्वास्थ्य को पुनर्जीवित करने और गर्भाशय की शुद्धि के लिए भी इसका उपयोग दशमूलारिष्ट के रूप में किया जाता है।

विशेष टिप: सालपर्णी की तासीर गर्म होती है, इसलिए इसका औषधीय उपयोग हमेशा किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह पर ही करना चाहिए।

🌿🌿🌿🌿🌿 आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ/सूखे फूल/गोंद/जड़-छाल हैं जो "नीमच औषधि मंडी" जैसी जगहों पर मिलती हैं।

🌿 १. गोंद (Edible Gum/Gond)

 पहचान: पारदर्शी/हल्का पीला टुकड़े (आपकी फोटो में साफ दिख रहा है)

✅ उपयोग :-

शरीर को ताकत देता है 💪, सर्दियों में बहुत फायदेमंद, जोड़ों के दर्द में लाभकारी

🍲 बनाने का तरीका :–

गोंद के लड्डू:

घी में गोंद तलें, आटा, गुड़, ड्राई फ्रूट मिलाएं, लड्डू बनाएं

⚠ टिप :–

गर्म तासीर है → गर्मी में कम खाएं

🌹 २. सूखे गुलाब के फूल (Rose Petals)

पहचान: लाल/गुलाबी सूखे पत्ते

✅ उपयोग :–

ठंडक देता है 🌿, पाचन सुधारता है, स्किन के लिए अच्छा

🍯 रेसिपी :–

गुलकंद:

गुलाब पंखुड़ी + चीनी; धूप में ५–७ दिन रखें

☕ उपयोग :–

चाय में डाल सकते हैं, माउथ फ्रेशनर

🌼 ३. सूखे मिक्स फूल (Herbal Flower Mix)

पहचान: रंग–बिरंगे फूल (ऑरेंज/पीले/काले)

✅ उपयोग :–

हर्बल टी, इम्युनिटी बढ़ाता है, तनाव कम करता है

☕ बनाने का तरीका :–

१ कप पानी में उबालें, छानकर शहद मिलाएं

🌸 ४. नीले फूल (Blue Pea/Butterfly Pea)

पहचान: गहरे नीले रंग के फूल

✅ उपयोग :–

दिमाग तेज करता है 🧠, बालों और स्किन के लिए अच्छा,

☕ रेसिपी :–

ब्लू टी:

उबालें → नीला पानी बनेगा, नींबू डालते ही रंग बदल जाएगा 💙💜

🌳 ५. जड़/छाल (Ayurvedic Roots & Bark)

पहचान: लकड़ी जैसे टुकड़े

✅ उपयोग :–

काढ़ा बनाने में

बुखार, खांसी, कमजोरी

🍵 काढ़ा :–

१ गिलास पानी में उबालें, आधा होने पर पिएं

🌰 ६. सूखे बीज/फल (Dry Seeds/Herbs)

पहचान: छोटे–छोटे पीले/भूरे टुकड़े

✅ उपयोग :–

पाचन सुधार, आयुर्वेदिक चूर्ण

🧾 सभी का कॉमन उपयोग (Summary)

✔ काढ़ा (Kadha)

✔ हर्बल चाय (Herbal Tea)

✔ लड्डू/गुलकंद

✔ पाउडर बनाकर सेवन

⚠ जरूरी सावधानियां

ज्यादा मात्रा में ना लें

गर्भवती महिलाएं डॉक्टर से पूछें

एलर्जी हो तो तुरंत बंद करें

💡 Extra Ayurvedic Tips

सुबह खाली पेट हर्बल टी सबसे अच्छा

सर्दी में गोंद + काढ़ा बेस्ट

गर्मी में गुलाब + गोंद कतीरा उपयोग करें

🌿🌿🌿🌿🌿 दाढदुखी (Toothache) ही नसांमधील सूज किंवा जंतुसंसर्गामुळे होते. बाभळीचे झाड (Acacia/Babool) आयुर्वेदात मुखरोगासाठी श्रेष्ठ मानले जाते. बाभळीच्या काट्यामध्ये आणि सालीमध्ये 'टॅनिन्स' आणि नैसर्गिक वेदनाशामक घटक असतात. जेव्हा काट्याने हिरडीला हलका मसाज केला जातो, तेव्हा तिथल्या रक्तवाहिन्या उत्तेजित होतात. हे प्रामुख्याने 'अक्युप्रेशर' (Acupressure) पद्धतीने काम करते, ज्यामुळे मेंदूकडे जाणारे वेदनेचे सिग्नल तात्पुरते खंडित होतात आणि एका नैसर्गिक 'ॲनेस्थेशिया'चा अनुभव मिळतो.

कसे करावे :–

बाभळीचा एक स्वच्छ आणि टोकदार काटा घ्या. ज्या दाढेमध्ये किंवा हिरडीत प्रचंड ठणक आहे, त्या भागाच्या आजूबाजूला काट्याच्या टोकाने अगदी हलका मसाज करा (हिरडीला जखम होणार नाही याची काळजी घ्या). यामुळे तिथले रक्ताभिसरण वेगाने वाढते आणि साठलेला पू किंवा सूज कमी होण्यास मदत होते. बाभळीतील औषधी तत्वे लाळेसोबत मिसळून दाताच्या मुळापर्यंत पोहोचतात, ज्यामुळे ठणक कमी होते. हे दातदुखीवर तातडीने आराम मिळवण्यासाठी ग्रामीण भागातील एक अजब पण प्रभावी जुगाड आहे.

सविस्तर फायदे :–

* त्वरित आराम: दाढेतील ठणक आणि कळ काही मिनिटांतच मंदावते.

* रक्ताभिसरण सुधारते: हिरड्यांमधील रक्तपुरवठा सुरळीत होऊन तिथली सूज ओसरते.

* जंतुनाशक: बाभळीचे नैसर्गिक गुणधर्म दातांमधील बॅक्टेरिया नष्ट करण्यास मदत करतात.

* हिरड्यांची मजबुती: हिरड्या घट्ट होऊन दात हलणे थांबण्यास मदत होते.

खास टिप: हा उपाय करण्यापूर्वी बाभळीचा काटा गरम पाण्यात धुवून किंवा आचेवर धरून निर्जंतुक (Sterilize) करून घ्यावा, जेणेकरून कोणताही बाह्य संसर्ग होणार नाही.

🌿🌿🌿🌿🌿 ईश्वरमूल (Nigella Sativa Linn) (सापसण)

नाकुली तुवरा तिक्तकटुकोष्णा नियच्छति। भोगिलूतरवृश्चिकाखुविषज्वरकृमिव्रणान्।।

(भा. प्र. हरीतक्यादि वर्ग – 166)

यह कषाय, तिक्त एवं कटु रस युक्त तथा उष्ण वीर्य होती है यह सर्प, मकरी, बिच्छू तथा मूसा इन सभी के विषों को दूर करती है। यह ज्वर, कृमि तथा व्रण को भी नष्ट करती है।

इस वनौषधि का एक नाम नाकुली भी है। कुछ लोग इसे ईश्वरी या ईशरी कहते हैं। यह गर्भाशय संकोचक के रूप में अति लाभकारी है यह विषघ्न भी है। ग्रामीण, जड़ी–बूटियों के प्रयोगकर्ता और आदिवासी लोग इसे सर्प, बिच्छू, लूता, मूषक आदि प्राणियों के विष में इसका पत्र स्वरस या मूल पीसकर पिलाते हैं। इसका लैटिन नाम – ऐरिस्टोलोचिया इण्डिका (Aristolochia indica linn) है। यह एरिस्टोलोचिएसी (Aristolochiaceae) कुल की वनस्पति है। यह संस्कृत में कई नामों से जानी जाती है –

नाकुली – (नकुलवत् सर्प विष का शत्रु या नकुलों को प्रिय) इसके अलावा यह कई प्रादेशिक भाषाओं के नामों से भी जाना जाता है। जैसे –

हिन्दी – ईश्वरमूल, इसरमूल, इसरॉल।

उर्दू – शपेसन्द।

उड़िया – गोपोकोरोरिन, फोनियोरी।

कन्नड़ – सन्नजलि, इशुवारिवेलु।

बंगला – इशेरमूल।

मराठी – सापसण।

मलयालयम – ईश्वरामूला।

गुजराती – रुहि मूल, सपसन।

तमिल – पेरूमारिन्दु।

तेलगू – दुलागवेला।

अरबी फारसी – जरवन्दे हिन्दी|

अंग्रेजी – इण्डियन बर्थवर्ट|

गण वर्गीकरण

भावप्रकाश निघण्टु – हरितक्यादि वर्ग।

स्वरूप – यह झाड़ीनुमा, अरोमश, बहुवर्षायु लता होती है। इस लता के तने मोटे, गोल, चिकने तथा कर्पूर जैसी गन्ध वाले और हरिताभ श्वेतवर्ण के होते हैं। इसकी मूल गाँठदार, शाखायुक्त, लम्बी तथा हल्के बादामी रंग की होती है जिसका स्वाद अत्यन्त तिक्त होता है तथा उससे कर्पूर के समान गन्ध आती है। शाखायें कोमल होती हैं। पत्ते प्रायः १० से. मी. लम्बे १.२ से १.८ से.मी. तक चौड़े, कभी–कभी इसके पत्ते १० से साढ़े १२ से.मी. तक लम्बे और साढ़े ७ मीटर तक चौड़े, हरे रंग के अग्र भाग पर नुकीले तथा ५ शिरायें युक्त होते हैं। इसके फूल हरिताभ श्वेत अथवा हल्के बैगनी रंग के होते हैं। यह पुष्प प्रायः गुच्छों में यह छोटी मंजरी में निकलते हैं। फल गोलाकार, षट्कोणीय ३.८ से ५ से.मी. तक लम्बे होते हैं। फल लगभग गोलाकार और फटने पर लगभग क्षत्राकार हो जाता है। इसके बीज त्रिकोणाकार, चपटे और पक्षवत् होते हैं। इसका पुष्पकाल जुलाई से अगस्त तथा फल का समय अगस्त से फरवरी तक होता है।

रासायनिक संगठन – इसके मूल में एरिस्टोलोचिन (Aristolochin) अम्ल, एरिस्टोलोचिन, ट्रेटासाइकिलिक सेक्यीटर्पिन नामक पीतवर्ण तिक्त पदार्थ और ऐलेन्टोइन पाये जाते हैं। सुगन्धित तैल व सेस्क्यूटर्पिनोइड तथा कुछ कर्पूर पाया जाता है।

उत्पत्ति स्थान – यह मूलतः भारत में पायी जाती है। नेपाल की निचली पहाड़ियों पर बंगालादेश एवं श्रीलंका में ९०० मीटर की ऊँचाइयों पर पायी जाती है।

रसपंचक

रस – तिक्त, कटु, कषाय।

गुण – लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण।

वीर्य – उष्ण

विपाक – कटु।

दोषघ्नता – कफवात शामक, त्रिदोषहर

कर्म – गर्भाशय संकोच, दीपन, अनुलोमन, ग्राही, शूलप्रशमन, विषघ्न, ज्वरघ्न, विषमज्वर, कटुपौष्टिक, वातशामक, नाड़ी उत्तेजक, कृमिघ्न, हृद् उत्तेजक, शोथहर, रक्तशोधक, मूत्रल, स्वेदजनन।

रोगघ्नता – अग्निमांद्य, विष्टम्भ, ग्रहणी, कृमिरोग, विसूचिका, दन्तोद्भेद (शिशु), हृद्दौर्बल्य, शोथ, प्रतिश्याय, वातव्याधि, सन्धिवात, आमवात, कास, प्रतिश्याय (शिशु), क्षतप्रसव, मूत्रकृच्छ्र, दंशविष, सर्पविष, वृश्चिक विष, लूता – मूषिका विष

प्रयोज्यांग – मूल, पत्र

मात्रा – मूल चूर्ण १–३ ग्राम

पत्र स्वरस – ५–१० मि.ली.

रोगानुसार प्रयोग –

👉 दाँत का दर्द – दाँत के दर्द में ईश्वरमूल की जड़ को चबाने से वेदना का शमन होता है।

👉 फोड़ा – फोड़ा होने पर ईश्वरमूल की जड़ को पीसकर लेप करने से दर्द कम होता है। साथ ही धीरे–धीरे वह पकना शुरू हो जाता है। फोड़ा पक जाने पर ईश्वरमूल की जड़ को पीसकर इसमें कालीमिर्च के बराबर सेंधा नमक मिलाकर हल्का गुनगुना कर फोड़े पर लेप करने से फोड़ा फट जाता है।

👉 भूख 'की कमी – सर्दी जुकाम में भूख की कमी होने पर ईश्वरमूल के पत्तों का रस १० मि.ली., १ चुटकी कालीमिर्च मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

👉 बच्चों के सर्दी–जुकाम में –

छोटे शिशुओं को सर्दी–जुकाम या न्यूमोनिया की शिकायत होने पर ईश्वरमूल की जड़ को चिकने पत्थर में घिसकर पेस्ट तैयार कर बच्चे के दशों नाखूनों में लगा दें और सूख जाने पर छुटा दें तथा एक बूँद यही पेस्ट माँ के दूध में मिलाकर पिला दें। यह प्रयोग बच्चों के लिए बहुत लाभदायक है। इससे बुखार का भी शमन होता है और बच्चे को उल्टी के माध्यम से कफ बाहर निकल जाता है।

👉 पेट में कीड़े –

१🟦. ईश्वरमूल के पत्तों का रस १० मि.ली. तथा टमाटर का रस २० मि.ली. मिलाकर सुबह खाली पेट सेवन करने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं ।

२🟦. अजवायन में ईश्वरमूल के पत्तों के रस की ३ भावनायें देकर छाया में सुखा लें। इस अजवायन १–१ ग्राम सुबह–शाम खाली पेट ३ दिन सेवन करने से पेट के कृमि मर जाते हैं।

👉 विषमज्वर –

१🟦. ईश्वरमूल की जड़ ५ ग्राम को पीसकर और पीसते समय १० कालीमिर्च मिला लें। इस कल्प को सुबह खाली पेट सेवन करने से विषमज्वर नष्ट हो जाता है।

२🟦. ईश्वरमूल की जड़ को लेकर बिना लोहा का सम्पर्क किए, उस जड़ को तोड़कर एक धागे में बाँधकर रोगी की कलाई में बाँधने से अतरा (पारी के साथ आने वाला) ज्वर समाप्त हो जाता है।

३🟦. ईश्वरमूल की पत्ती १० ग्राम, कालीमिर्च ५, दोनों पीसकर १ पाव पानी में खौलायें। जब १ कप पानी बचे तो उतारकर छान लें। इस काढ़े को गरम–गरम पिला दें और कम्बल ओढ़ा दें। थोड़ी देर में पसीना आकर ज्वर उतर जाता है। यह प्रयोग विषमज्वर और सर्दी, जुकाम, बुखार में लाभकर है।

👉 प्रसूता के ज्वर में –

प्रसूता के ज्वर में ईश्वरमूल की जड़ और पत्ती ५–५ ग्राम पीसकर थोड़ा गरम कर पिलाने से लाभ होता है। यदि इस प्रयोग को दिन में तीन बार लगातार ५ दिन तक किया जाय तो प्रसूता ज्वर नष्ट हो जाता हैं।

👉 सर्प विष में – ईश्वरमूल के पत्तों या मूल का स्वरस १० मि.ली. हर एक घण्टे में सेवन कराने से लाभ होता है।

👉 बिच्छू के दंश में – ईश्वरमूल की जड़ और फिटकरी मिलाकर पीस लें। इस लेप को बिच्छू के काटे स्थान में लेप करें तथा पत्तों का रस १०–१० मि.ली. हर एक घण्टे में ५ बार तक पिलाने से बिच्छू के दंश का दुष्प्रभाव नष्ट हो जाता है।

👉 प्रसवोत्तर गर्भाशय विकार – प्रसव के बाद गर्भाशय संकोचन के लिए प्राचीन काल से ईश्वरमूल का प्रयोग किया जाता था। २ ग्राम पिपलामूल, ५ ग्राम ईश्वरमूल, १ ग्राम सोंठ और १० ग्राम गुड़ मिलाकर काढ़ा बनाते हैं। इस काढ़े को दिन में दो बार सेवन कराने से प्रसव के बाद गर्भाशय संशोधन हो जाता है।

👉 वात व्याधि में – जोड़ों के दर्द, आमवात और जोड़ों की सूजन में ईश्वरमूल की जड़ को पीसकर लेप करते हैं तथा ५–५ ग्राम सुबह-शाम पीसकर पीते हैं। यह प्रयोग लाभ प्रदान करता है।

👉 पेट दर्द – ईश्वरमूल की पत्तियों का रस १० मि.ली., १ चुटकी भुनी हींग और २ चुटकी भुना जीरा मिलाकर सेवन कराने से पेट का दर्द उपशम होता है।

👉 बच्चों के दाँत निकलने में –

ईश्वरमूल की जड़ को घिसकर उसका लेप बनाकर इस लेप को थोड़ा सा लेकर मसूढ़ों में मालिश करने से बच्चों के दाँत आराम से निकल आते हैं।

👉 अष्ठीलावृद्धि (प्रोस्टाइटिस) – ईश्वरमूल चूर्ण २०० ग्राम, वरुण चूर्ण १०० ग्राम और चन्द्रप्रभा वटी ५० ग्राम। सभी को मिलाकर चूर्ण बना लें। १–१ चम्मच चूर्ण सुबह–शाम गरम पानी से सेवन करें। पथ्य पूर्वक ४० दिन तक दवा सेवन करने से अष्ठीलावृद्धि में आराम हो जाता है और पेशाब भी खुलकर आने लगता है।

(साभार: चिकित्सा पल्लव : वनौषधि शतक विशेषांक २०१७)

Dr.Yodiraj

Whats aap 8543094030